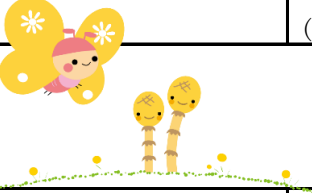




# 平成30年度 3月 こんだてひょう

担当 福井 (もんもん)

| 日付 |   | 午前おやつ         | 昼食                                           | 午後おやつ                                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質／塩分<br>( )は未満児                   | 夕食                                              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質／塩分<br>( )は未満児                  |
|----|---|---------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1  | 金 | ドリンク<br>ヨーグルト | ごはん<br>マーボーツナ<br>すまし汁(竹の子・大根)                | 牛乳<br>ひなあられ<br>せんべい<br>ビスケット            | 555.2(465.2)<br>19.2(18.7)<br>20.5(16.5)<br>2.2(1.7) | ごはん<br>みそ汁(わかめ・厚揚げ)<br>卵とビーフンのソテー<br>もやしの中華風和え物 | 367.8(257.4)<br>12.1(8.4)<br>8.8(6.2)<br>1.7(1.2)   |
| 2  | 土 | 豆乳<br>ヨーグルト   | とん汁うどん                                       | 牛乳<br>かりんとう<br>せんべい<br>ビスケット            | 448.7(402.6)<br>16.3(16.9)<br>15.7(13.8)<br>1.8(1.4) |                                                 |                                                     |
| 4  | 月 | ドリンク<br>ヨーグルト | 菜の花のスパゲティ<br>スープ(わかめ・凍り豆腐)                   | 牛乳<br>あおのりおにぎり                          | 534.7(462.5)<br>17.7(17.7)<br>14.8(13.1)<br>3.2(2.5) | ごはん<br>みそ汁(にら・えのき)<br>鶏団子と南瓜の炒め煮<br>きゅうりのゆかり和え  | 400.7(270.6)<br>11.5(8.1)<br>12.3(7.3)<br>1.9(1.6)  |
| 5  | 火 | ドリンク<br>ヨーグルト | ごはん<br>みそ汁(大根・なめこ)<br>魚の塩麹焼き<br>ほうれん草の磯あえ    | ドリンクヨーグルト<br>はちみつレモンケーキ                 | 551.2(481.4)<br>25.1(24.3)<br>13.8(12.5)<br>1.6(1.3) | ごはん<br>かき玉汁(にら)<br>厚揚げのみそ炒め<br>切干大根のサラダ         | 419.2(293.5)<br>13.0(9.1)<br>14.9(10.4)<br>1.7(1.2) |
| 6  | 水 | ドリンク<br>ヨーグルト | ごはん<br>みそ汁(麩・水菜)<br>豆腐ハンバーグ<br>南瓜サラダ         | ドリンクヨーグルト<br>いりこ<br>せんべい<br>ビスコ         | 581.6(482.3)<br>23.6(21.9)<br>17.9(14.4)<br>2.3(1.8) | ごはん<br>すまし汁(豆苗・舞茸)<br>肉じゃが<br>キャベツのぬた和え         | 332.2(232.6)<br>10.2(7.1)<br>6.3(4.4)<br>1.3(0.9)   |
| 7  | 木 | ドリンク<br>ヨーグルト | ごはん<br>すまし汁(白菜・わかめ)<br>カレー風卵焼き<br>ひじきのサラダ    | 牛乳<br>コーンフレーク                           | 553.8(478.6)<br>20.6(19.9)<br>18.9(16.1)<br>2.6(2.0) | ごはん<br>みそ汁(法蓮草・もやし)<br>凍り豆腐と野菜の煮物<br>南瓜素揚げ      | 352.9(247.0)<br>12.5(8.7)<br>8.6(6.0)<br>1.5(1.0)   |
| 8  | 金 | ドリンク<br>ヨーグルト | ロールパン<br>具沢山スープ<br>鶏肉のレモン焼き                  | 牛乳<br>たこ焼き風                             | 565.3(480.0)<br>21.4(20.3)<br>24.8(20.1)<br>1.8(1.4) | ごはん<br>みそ汁(わかめ・油揚げ)<br>白身魚のコーンフライ<br>きゅうりの三色酢の物 | 344.3(241.0)<br>13.9(9.8)<br>5.6(3.9)<br>1.5(1.0)   |
| 9  | 土 | 豆乳<br>ヨーグルト   | ビビンバ丼<br>スープ                                 | 牛乳<br>ビスケット<br>ラムネ<br>甘辛せんべい            | 535.4(458.8)<br>18.8(18.6)<br>14.4(12.8)<br>1.8(1.5) |                                                 |                                                     |
| 11 | 月 | ドリンク<br>ヨーグルト | ごはん<br>みそ汁(キャベツ・切干)<br>魚のムニエル<br>ブロッコリーおかか和え | 牛乳<br>乾パンキャラメリゼ                         | 566.8(476.8)<br>23.1(22.4)<br>17.3(14.4)<br>1.5(1.3) | ロールパン<br>スープ(春雨・水菜)<br>ポークビーンズ<br>コールスローサラダ     | 317.0(216.5)<br>9.9(6.8)<br>9.5(6.6)<br>2.0(1.4)    |
| 12 | 火 | ドリンク<br>ヨーグルト | ごはん<br>すまし汁(三つ葉・麩)<br>ひじき入り卵焼き<br>小松菜とツナのお浸し | ドリンクヨーグルト<br>お誕生日会おやつ                   | 539.5(466.6)<br>20.1(19.7)<br>18.1(15.2)<br>1.4(1.2) | ごはん<br>みそ汁(もやし・長ねぎ)<br>コロッケ風<br>きゅうりとコーンのサラダ    | 395.6(276.9)<br>9.4(6.6)<br>9.6(6.7)<br>1.4(1.0)    |
| 13 | 水 | ドリンク<br>ヨーグルト | ドライカレーライス<br>スープ(キャベツ・わかめ)<br>ヨーグルト&ゼリー      | ドリンクヨーグルト<br>かりんとう<br>チーズクラッカー<br>ビスケット | 543.5(469.3)<br>17.6(17.9)<br>12.7(11.4)<br>1.7(1.4) | ごはん<br>みそ汁(小松菜・じゃが芋)<br>筑前煮<br>アスパラのあえ物、デザート    | 334.6(234.2)<br>12.6(8.8)<br>5.6(3.9)<br>1.7(1.2)   |
| 14 | 木 | ドリンク<br>ヨーグルト | ★青組リクエストメニュー★                                | 牛乳<br>型抜きクッキー                           | 672.2(560.9)<br>23.4(21.9)<br>28.4(22.7)<br>2.4(1.9) | ごはん<br>みそ汁(切干大根・厚揚げ)<br>チキンナゲット<br>ブロッコリーのマヨサラダ | 404.7(253.9)<br>16.6(9.8)<br>12.2(6.9)<br>2.0(1.2)  |

| 日付 |   | 午前おやつ         | 昼食                                             | 午後おやつ                              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質／塩分<br>( )は未満児                   | 夕食                                                                                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質／塩分<br>( )は未満児                  |
|----|---|---------------|------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 15 | 金 | ドリンク<br>ヨーグルト | ごはん<br>マーボーツナ<br>すまし汁(竹の子・大根)                  | 牛乳<br>せんべい<br>ビスケット<br>ラムネ         | 555.2(465.2)<br>19.2(18.7)<br>20.5(16.5)<br>2.2(1.7) |    |                                                     |
| 18 | 月 | ドリンク<br>ヨーグルト | 菜の花のスパゲティ<br>スープ(わかめ・凍り豆腐)                     | 牛乳<br>いなりずし                        | 585.0(497.7)<br>18.9(18.5)<br>15.9(13.8)<br>3.3(2.5) | ごはん<br>みそ汁(にら・えのき)<br>鶏団子と南瓜の炒め煮<br>きゅうりのゆかり和え                                        | 400.7(270.6)<br>11.5(8.1)<br>12.3(7.3)<br>1.9(1.6)  |
| 19 | 火 | ドリンク<br>ヨーグルト | ごはん<br>みそ汁(麩・なめこ)<br>魚の塩麹焼き<br>ほうれん草の磯あえ       | ドリンクヨーグルト<br>はちみつレモンケーキ            | 551.2(481.4)<br>25.1(24.3)<br>13.8(12.5)<br>1.6(1.3) | ごはん<br>かき玉汁(にら)<br>厚揚げのみそ炒め<br>切干大根のサラダ                                               | 419.2(293.5)<br>13.0(9.1)<br>14.9(10.4)<br>1.7(1.2) |
| 20 | 水 | ドリンク<br>ヨーグルト | ごはん<br>みそ汁(大根・水菜)<br>豆腐ハンバーグ<br>南瓜サラダ          | 牛乳<br>たこ焼き風                        | 581.6(482.3)<br>23.6(21.9)<br>17.9(14.4)<br>2.3(1.8) | ごはん<br>すまし汁(豆苗・舞茸)<br>肉じゃが<br>キャベツのぬた和え                                               | 332.2(232.6)<br>10.2(7.1)<br>6.3(4.4)<br>1.3(0.9)   |
| 22 | 金 | ドリンク<br>ヨーグルト | ロールパン<br>具沢山スープ<br>鶏肉のレモン焼き                    | ドリンクヨーグルト<br>いりこ<br>せんべい<br>ビスコ    | 565.3(480.0)<br>21.4(20.3)<br>24.8(20.1)<br>1.8(1.4) | ごはん<br>みそ汁(わかめ・油揚げ)<br>白身魚のコーンフライ<br>きゅうりの三色酢の物                                       | 344.3(241.0)<br>13.9(9.8)<br>5.6(3.9)<br>1.5(1.0)   |
| 23 | 土 | 豆乳<br>ヨーグルト   | ビビンバ丼<br>スープ                                   | 牛乳<br>ビスケット<br>ラムネ<br>甘辛せんべい       | 535.4(380.3)<br>18.8(13.6)<br>14.4(10.6)<br>1.8(1.3) |  |                                                     |
| 25 | 月 | ドリンク<br>ヨーグルト | ごはん<br>みそ汁(キャベツ・切干大根)<br>魚のムニエル<br>ブロッコリーおかか和え | 牛乳<br>昆布おにぎり                       | 515.4(455.8)<br>22.9(22.5)<br>10.4(10.2)<br>1.6(1.3) | ロールパン<br>スープ(春雨・水菜)<br>ポークビーンズ<br>コールスローサラダ                                           | 317.0(216.5)<br>9.9(6.8)<br>9.5(6.6)<br>2.0(1.4)    |
| 26 | 火 | ドリンク<br>ヨーグルト | ごはん<br>すまし汁(三つ葉・麩)<br>シュウマイ<br>小松菜とツナのお浸し      | ドリンクヨーグルト<br>ジャムサンドパン              | 595.8(498.5)<br>21.6(20.5)<br>12.2(11.0)<br>2.2(1.7) | ごはん<br>みそ汁(もやし・ねぎ)<br>コロッケ風<br>きゅうりとコーンのサラダ                                           | 395.6(276.9)<br>9.4(6.6)<br>9.6(6.7)<br>1.4(1.0)    |
| 27 | 水 | ドリンク<br>ヨーグルト | ドライカレーライス<br>スープ(キャベツ・わかめ)<br>ヨーグルト&ゼリー        | ドリンクヨーグルト<br>かりんとう<br>あられ<br>ビスケット | 543.5(469.3)<br>17.6(17.9)<br>12.7(11.4)<br>1.7(1.4) | ごはん<br>みそ汁(小松菜・じゃが芋)<br>筑前煮<br>アスパラのあえ物                                               | 334.6(234.2)<br>12.6(8.8)<br>5.6(3.9)<br>1.7(1.2)   |
| 28 | 木 | ドリンク<br>ヨーグルト | ミルクラーメン<br>ほうれん草のなめたけあえ                        | 牛乳<br>手作りクッキー                      | 672.2(560.9)<br>23.4(21.9)<br>28.4(22.7)<br>2.4(1.9) | ごはん<br>みそ汁(切干大根・厚揚げ)<br>チキンナゲット<br>ブロッコリーのマヨサラダ                                       | 404.7(253.9)<br>16.6(9.8)<br>12.2(6.9)<br>2.0(1.2)  |
| 29 | 金 | ドリンク<br>ヨーグルト | ごはん<br>すまし汁(白菜・麩)<br>韓国風卵焼き<br>ひじきのサラダ         | 牛乳<br>コーンフレーク                      | 516.2(452.2)<br>18.9(18.7)<br>16.2(14.2)<br>2.4(1.9) | ごはん<br>みそ汁(法蓮草・もやし)<br>凍り豆腐と野菜の煮物<br>南瓜素揚げ                                            | 352.9(247.0)<br>12.5(8.7)<br>8.6(6.0)<br>1.5(1.0)   |
| 30 | 土 | 豆乳<br>ヨーグルト   | とん汁うどん                                         | 牛乳<br>かりんとう<br>あられ<br>ビスケット        | 448.7(322.4)<br>16.3(11.9)<br>15.7(11.5)<br>1.8(1.2) |  |                                                     |

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。  
※栄養価は、( )が3歳未満児で記載してあります。  
※12日(火)はお誕生日会のため、特別おやつとなります。  
※ごはんの中には「胚芽押麦・胚芽米・キヌア」が入っています。  
※市販菓子は自然の素材だけを原料に、合成着色料・保存料・化学調味料等を一切使用していない安全なお菓子を出しています。