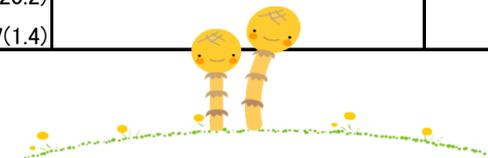




# 令和元年度3月 こんだてひょう

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 たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	夕食	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児
2	月	豆乳 ヨーグルト	菜の花のスパゲティ スープ(わかめ・えのき)	牛乳 あおのりおにぎり	618.6(524.9) 18.3(17.8) 16.2(13.4) 3.1(2.3)	ごはん(押麦・キヌア入り) 鶏団子とさつま芋の炒め煮 きゅうりのゆかり和え	407.5(272.1) 9.7(6.8) 11.9(6.9) 1.1(1.0)
3	火	豆乳 ヨーグルト	散らし寿司 すまし汁(たけのこ・豆腐) 南瓜の甘煮	ドリンクヨーグルト 三色パバロア(苺)	540.0(450.4) 18.1(17.5) 6.0(5.9) 2.4(1.9)	ごはん(押麦・キヌア入り) 厚揚げのみそ炒め 切干大根のサラダ	389.9(272.9) 10.4(7.3) 13.3(9.3) 0.9(0.6)
4	水	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(麩・きょうな) 豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ	ドリンクヨーグルト 手作りクッキー	657.6(532.8) 23.6(21.4) 20.5(16.1) 2.2(1.7)	ごはん(押麦・キヌア入り) 肉じゃが(豚肉) キャベツのぬた和え	325.7(228.0) 9.0(6.3) 6.2(4.3) 0.7(0.5)
5	木	豆乳 ヨーグルト	ロールパン 具沢山スープ 鶏肉のレモン焼き	牛乳 コーンフレーク	507.5(423.6) 19.7(18.4) 18.9(15.1) 1.9(1.5)	ごはん(押麦・キヌア入り) 凍り豆腐と野菜の煮物 ベイクレイ	341.3(238.9) 12.0(8.4) 8.8(6.2) 0.7(0.5)
6	金	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(わかめ・南瓜) シュウマイ 小松菜のなめたけ和え	牛乳 ジャムサンドパン	590.2(479.7) 19.7(18.4) 13.4(11.3) 2.5(1.9)	ごはん(押麦・キヌア入り) 白身魚のコーンフライ きゅうりの三色酢の物	366.0(256.2) 12.5(8.8) 10.9(7.6) 0.7(0.5)
7	土	豆乳 ヨーグルト	ビビンバ	牛乳 英字ビスケット ラムネ 甘辛せんべい			
9	月	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(ほうれん草・切干) 魚のムニエル ブロッコリーおかか和え	牛乳 チーズ蒸しケーキ	529.4(449.7) 25.9(24.0) 13.9(12.0) 1.8(1.5)	ロールパン ポークビーンズ コールスローサラダ デザート	317.0(216.5) 9.9(6.8) 9.5(6.6) 2.0(1.4)
10	火	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(三つ葉・麩) コロッケ風 きゅうりとコーンのサラダ	お誕生日会 ♪おやつ♪	594.6(463.5) 18.2(17.1) 14.9(11.1) 1.5(1.2)	ごはん ひじき入り卵焼き 小松菜の煮浸し	300.7(210.5) 11.0(7.7) 7.3(5.1) 0.6(0.4)
11	水	豆乳 ヨーグルト	ドライカレーライス(豆腐) スープ(キャベツ・ワカメ) ヨーグルト&ゼリー	ドリンクヨーグルト マカロニココア	578.9(478.4) 20.7(19.4) 14.7(12.0) 2.6(2.0)	ごはん 筑前煮 アスパラの和え物	309.1(216.4) 11.3(7.9) 5.1(3.6) 0.8(0.6)
12	木	豆乳 ヨーグルト	焼きうどん みそ汁(切干大根・厚揚げ) フルーツポンチ	牛乳 豆乳もち	535.8(448.8) 19.2(18.2) 16.3(13.4) 3.1(2.3)	ごはん(押麦・キヌア入り) チキンナゲット ブロッコリーとコーンのソテー	363.8(225.3) 14.2(8.0) 10.1(5.4) 1.2(0.6)
13	金	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) マーボーツナ すまし汁(たけのこ・大根)	牛乳 いりこ いもけんぴ 動物ビスケット	557.3(450.1) 19.3(18.0) 20.5(15.7) 2.2(1.7)	ごはん(押麦・キヌア入り) 鮭のうめおかか焼 ごぼうの煮物	387.0(270.9) 13.0(9.1) 13.9(9.8) 1.2(0.9)

日付	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	夕食	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児
16 月	豆乳 ヨーグルト	菜の花のスパゲティ スープ(わかめ・えのき)	牛乳 あおのりおにぎり	578.6(496.9) 17.2(17.1) 14.7(12.4) 3.1(2.3)	ごはん(押麦・キヌア入り) 鶏団子とさつま芋の炒め煮 きゅうりのゆかり和え	407.5(272.1) 9.7(6.8) 11.9(6.9) 1.1(1.0)
17 火	豆乳 ヨーグルト	きつねごはん けんちん汁(鶏肉) 南瓜の甘煮	ドリンクヨーグルト マシュマロおこし	521.0(437.2) 18.8(18.1) 11.8(10.0) 1.5(1.3)	ごはん(押麦・キヌア入り) 厚揚げのみそ炒め 切干大根のサラダ	386.5(270.5) 10.3(7.2) 13.3(9.3) 0.9(0.6)
18 水	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(麩・きょうな) 豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ	ドリンクヨーグルト ビスコ チーズクラッカー ココア動物ビスケット	599.3(478.2) 23.0(20.8) 20.1(15.1) 2.1(1.6)	ごはん(押麦・キヌア入り) 肉じゃが(豚肉) キャベツのぬた和え	325.7(228.0) 9.0(6.3) 6.2(4.3) 0.7(0.5)
19 木	豆乳 ヨーグルト	パン・ロールパン 具沢山スープ 鶏肉のレモン焼き	牛乳 はちみつケーキ	584.5(477.5) 20.0(18.6) 26.1(20.2) 1.7(1.4)	ごはん(押麦・キヌア入り) 凍り豆腐と野菜の煮物 ベイクド里芋	341.3(238.9) 12.0(8.4) 8.8(6.2) 0.7(0.5)
21 土	豆乳 ヨーグルト	ビビンバ丼	牛乳 英字ビスケット ラムネ 甘辛せんべい			
23 月	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(ほうれん草・切干) 魚のムニエル ブロッコリーおかか和え	牛乳 チーズ蒸しケーキ	529.4(449.7) 25.9(24.0) 13.9(12.0) 1.8(1.5)	ロールパン ポークビーンズ コールスローサラダ	317.0(216.5) 9.9(6.8) 9.5(6.6) 2.0(1.4)
24 火	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(三つ葉・麩) コロツケ風 きゅうりとコーンのサラダ	ドリンクヨーグルト ソフトせんべい 焼き芋クッキー クリームサンド	606.4(496.0) 17.5(17.1) 16.7(13.4) 1.5(1.2)	ごはん(押麦・キヌア入り) ひじき入り卵焼き 小松菜の煮浸し	300.7(210.5) 11.0(7.7) 7.3(5.1) 0.6(0.4)
25 水	豆乳 ヨーグルト	ドライカレーライス(豆腐) スープ(キャベツ・ワカメ) ヨーグルト&ゼリー	牛乳 豆乳もち	590.7(488.1) 19.9(18.7) 18.6(15.0) 2.5(1.9)	ごはん(押麦・キヌア入り) 筑前煮 アスパラの和え物	309.1(216.4) 11.3(7.9) 5.1(3.6) 0.8(0.6)
26 木	豆乳 ヨーグルト	焼きうどん みそ汁(切干大根・厚揚げ) フルーツポンチ	ドリンクヨーグルト いりこ いもけんぴ 動物ビスケット	571.3(471.5) 19.7(18.7) 16.4(13.2) 3.1(2.3)	ごはん(押麦・キヌア入り) 鶏肉のみそ焼き ブロッコリーとコーンのソテー	349.7(244.8) 13.6(9.5) 10.1(7.1) 0.7(0.5)
27 金	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(わかめ・南瓜) シュウマイ 小松菜のなめたけ和え	牛乳 ジャムサンドパン	590.2(479.7) 19.7(18.4) 13.4(11.3) 2.5(1.9)	ごはん(押麦・キヌア入り) 白身魚のコーンフライ きゅうりの三色酢の物	366.0(256.2) 12.5(8.8) 10.9(7.6) 0.7(0.5)
28 土	豆乳 ヨーグルト	とん汁うどん	牛乳 ビスコ チーズクラッカー ココア動物ビスケット			
30 月	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(だいこん・なめこ) 魚の塩麴焼き ほうれん草の磯和え	牛乳 コーンフレーク	507.9(436.0) 24.2(22.8) 9.9(9.1) 1.7(1.4)	ミルクラーメン フルーツゼリー	469.4(328.6) 15.3(10.7) 17.1(11.9) 1.7(1.2)
31 火	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(白菜・わかめ) さつま芋と鶏の塩きんぴら ひじきの中華和え	ドリンクヨーグルト 甘食	596.3(494.5) 21.0(19.6) 13.0(10.8) 2.0(1.6)	ごはん(押麦・キヌア入り) 卵とビーフンのソテー かぼちゃのサラダ	383.2(268.2) 10.0(7.0) 8.8(6.2) 0.7(0.5)

※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。

※10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。