






予定献立表

平成30年3月

すぎのこ保育園
手作りおやつ♪

平均カロリー 479kcal たんぱく質19.4g 脂質20.3g 主食のカロリーは含まれておりませ。

新メニュー★

	献立名	未満児主食	離乳食	材 料 名	お や つ
1 木	 おひなさまランチ 	ちらしずし	鶏肉のやわらか煮 人参の甘煮	鶏肉 マカロニ 人参 あさり 豆腐 ポテト ゼリー	前牛乳 後牛乳 今川焼
2 金	ビーフカレー 福神漬 チーズ わかめ玉子スープ パナナ	カレーライス	じゃがいものマッシュ 玉ねぎのだし煮	牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ チーズ 玉子 鶏肉 わかめ パナナ	前ヤクルト 後ジョア ひなパフェ♪
3 土	シューマイ ほうれん草の磯辺和え じゃじゃめん みかん缶	ごまおにぎり	ほうれん草のだし煮 豚肉の醤油煮	シューマイ ほうれん草 中華麺 豚肉 みかん缶	前牛乳 後チーズ おかし
5 月	厚焼玉子 煮豆 春雨ピーナツ しめじの味噌汁 キウイフルーツ	ふりかけごはん	豆腐の中華煮 刻み春雨のだし煮	玉子 ベーコン 大豆 春雨 きゅうり 人参 しめじ キウイ	前牛乳 後牛乳 チョコパイ
6 火	サバの竜田揚げ 大根の酢の物 豚汁 オレンジ	のりたまごはん	大根のだし煮 豚肉とごぼうの煮物	鯖 大根 人参 きゅうり 豚肉 ごぼう 豆腐 オレンジ	前飲むヨーグルト 後牛乳 ピザトースト♪
7 水	鶏肉チーズステーキ パターコン 生野菜 ミネストローネ いちご	ツナサンド	鶏肉のやわらか煮 じゃがいものトマト煮	鶏肉 コーン缶 キャベツ きゅうり じゃがいも 人参 いちご	前牛乳 後麦茶 おにぎり♪
8 木	柳川風煮 ほうれん草菊のお浸し ニラの味噌汁 人参シソ グレープフルーツ	しらすごはん	ほうれん草のだし煮 人参のミルク煮	牛肉 ごぼう 人参 ほうれん草 菊 ニラ ツナ缶 グレープフルーツ	前牛乳 後牛乳 ★カレー蒸しパン♪
9 金	星の王子様カレー 福神漬 マカロニサラダ イカ団子スープ パイナップル	カレーライス	くたくたパスタ 玉ねぎの甘煮	エビ イカ じゃがいも 人参 玉ねぎ マカロニ いか パイン	前ヤクルト 後牛乳 シュークリーム
10 土	はんぺんフライ グリーンサラダ トマト マーボー麺 ムース	えびおにぎり	刻みトマト ミニラーメン	はんぺん キャベツ きゅうり 麺 トマト 豚肉 豆腐 ムース	前牛乳 後チーズ おかし
12 月	チリコンカン ミートボール 春雨サラダ 大根スープ キウイフルーツ	のりたまごはん	大豆のトマト煮 大根のだし煮	大豆 人参 豚肉 トマト ミートボール 春雨 大根 キウイフルーツ	前牛乳 後フルーツヨーグルト♪
13 火	サンマの変わり揚げ もやしの酢の物 白菜の味噌汁 オレンジ	ふりかけごはん	白菜のくたくた煮 人参の中華煮	サンマ もやし きゅうり ハム 白菜 人参 オレンジ	前飲むヨーグルト 後牛乳 スティックパン
14 水	ハラ焼き レンコン金平 洋梨缶 なめこ汁 キュウリとクラゲの酢の物	おにぎり	レンコンのやわらか煮 玉ねぎの甘煮	牛肉 玉ねぎ 人参 レンコン なめこ きゅうり クラゲ 洋梨缶	前牛乳 後プリン
15 木	【お誕生会】えびまヨ ポテト ミニドック 三色サラダ わかめごまスープ ゼリー	★牛肉とごぼうの 混ぜご飯	人参のコンソメ煮 鶏肉のミルク煮	エビ ポテト ミニドック 大根 人参 鶏肉 玉ねぎ わかめ ゼリー	前牛乳 後幼児りんご ロールケーキ
16 金	ハヤシライス 福神漬 ブロッコリーサラダ ポトフ ぶどう	ハヤシライス	肉じゃが風煮 刻みブロッコリー	牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ ブロッコリー トマト ウィナー ぶどう	前ヤクルト 後牛乳 ★コーン蒸しパン♪
17 土	チキンナゲット 大根サラダ カレーうどん キウイフルーツ	なめたけおにぎり	くたくたうどん 人参の中華煮	チキンナゲット 大根 人参 豚肉 油揚げ うどん キウイ	前牛乳 後チーズ おかし
19 月	牛肉コロッケ ふりかけ 生野菜 カレー炒め しめじかき玉汁 いちご	さけごはん	鶏肉のトマト煮 キャベツのだし煮	コロッケ ふりかけ キャベツ きゅうり モヤシ ピーマン 鶏肉 シソ いちご	前牛乳 後牛乳 もみじまんじゅう
20 火	鮭チャンチャン焼き ほうれん草ピーナツ和え けんちん汁 煮豆 グレープフルーツ	なめたけごはん	鮭のだし煮 ほうれん草の醤油煮	鮭 シソ 人参 キャベツ ほうれん草 鶏肉 ごぼう 大豆 グレープフルーツ	前飲むヨーグルト 後牛乳 フレンチトースト♪
21 水	春分の日 				
22 木	イカリウフライ トマト キャベツと蒸し鶏のサラダ ちくわの味噌汁 味のり きのこ和え オレンジ	ちりめんごはん	刻みトマト ササミのやわらか煮	イカリウ トマト キャベツ ササミ キュウリ ちくわ ほうれん草 えのき オレンジ	前牛乳 後麦茶 肉まん♪
23 金	チキンカレー 福神漬 スティック野菜 白菜と肉団子のスープ 黄桃缶	カレーライス	肉じゃが風煮 白菜のトロトロ煮	鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ キュウリ 大根 白菜 豚肉 黄桃缶	前ヤクルト 後カルピスポンチ♪
24 土	 お弁当の日 	チャーハン	キャベツの玉子とじ 人参のだし煮	玉子 じゃがいも 人参 なたと 豆腐 玉麩 パナナ	前牛乳 後チーズ おかし
26 月	麻婆豆腐 きゅうり漬け 白菜のおひたし えのきの味噌汁 ぶどう	のりたまごはん	豆腐の中華煮 刻みきゅうり	豚肉 豆腐 きゅうり 白菜 えのき 人参 ぶどう	前牛乳 後牛乳 コアホットケーキ♪
27 火	★ほっけのカレー揚げ ひじきのゴマ酢和え ほうれん草の味噌汁 パイン缶	ふりかけごはん	ほっけのだし煮 ひじきのやわらか煮	ほっけ ひじき 人参 ちくわ ほうれん草 豆腐 パイン缶	前飲むヨーグルト 後牛乳 豆腐ドーナツ♪
28 水	ササミフライ 切干サラダ 野菜たっぷりシチュー いちご	エッグサンド	ささみのミルク煮 シチュー風	ささみ 切干大根 人参 ツナ缶 じゃがいも 白菜 鶏肉 いちご	前牛乳 後スープ ミニドック♪
29 木	トトロ納豆 チンジャオロース 春雨の酢の物 厚揚げの味噌汁 グレープフルーツ	納豆ごはん	刻み納豆 豚肉のやわらか煮	納豆 長芋 豚肉 ピーマン 春雨 人参 キュウリ 厚揚げ ごぼう グレフル	前牛乳 後牛乳 ジャムサンド♪
30 金	ポークカレー 福神漬 コロコロサラダ ふわふわスープ リンゴカスタード	カレーライス	肉じゃが風煮 さつまいもマッシュ	豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ さつまいも キュウリ 玉子 りんご	前ヤクルト 後牛乳 クレープ♪
31 土	ししゃもフライ シーフードサラダ 塩ラーメン オレンジ	ゆかりおにぎり	キャベツの玉子とじ ミニラーメン	ししゃも 玉子 いか キャベツ 鶏肉 玉ねぎ 中華麺 オレンジ	前牛乳 後チーズ おかし

