

予定献立表

平成30年度
3月号
すぎのこ保育園

今月の平均カロリー434 kcal
たんぱく質18.5g 脂質19.1g
(パン、ごはんなどの主食カロリーはふくまれておりません。)

新メニュー★ 手作りおやつ♪

	献立名	未満児主食	離乳食	材 料 名	お や つ
1 金	 ひなまつりランチ	ひなちらし	鶏のさっぱり煮 ごぼうやわか煮	鶏肉 菜の花 人参 しめじ あさり 椎茸 ねぎ ごぼう 油揚げ 玉子 ゼリー	前 ヤクルト 後 牛乳 クリームパン
2 土	ハムカツ ★レンコンのサラダ カレーうどん キウイフルーツ	ごまおにぎり	ツナの和え物 ひじきの醤油煮	ロースハム チーズ 玉子 れんこん シーチキン ひじき 豚肉 玉ねぎ うどん キウイフルーツ	前 牛乳 後 チーズ おかし
4 月	生姜焼き 生野菜 トマト ニラの味噌汁 グレープフルーツ	ごはん	豚肉の味噌煮 刻みトマト	豚肉 きゃべつ きゅうり ニラ 豆腐 玉子 トマト グレープフルーツ	前 牛乳 後 ももJ ひなパフェ♪
5 火	いかの香り揚げ 大根サラダ けんちん汁 いちご	ごはん	鶏のみぞれ煮 人参の甘煮	いか 大根 人参 鶏肉 ごぼう 豆腐 こんにやく 油揚げ しいたけ いちご	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 ピザトースト♪
6 水	たらこスパゲティ 野菜サラダ かに玉スープ パイン	ジャムサンド	くたくたパスタ 刻みキャベツ	スパゲティ たらこ 玉ねぎ しめじ 人参 キャベツ きゅうり トマト 鶏肉 玉ねぎ パイン	前 牛乳 後 コロコロゼリー♪
7 木	野菜納豆 肉じゃが インゲンごま和え 豚キャベ汁 オレンジ	納豆ごはん	刻み納豆 豚肉のだし煮	納豆 人参 小松菜 たくあん 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 糸こんにゃく インゲン キャベツ オレンジ	前 牛乳 後 牛乳 クリームサンド♪
8 金	アボカドカレー 福神漬 三色ピクルス えび団子スープ みかん缶	カレーライス	肉じゃが風煮 玉ねぎのミルク煮	アボカド じゃがいも 人参 玉ねぎ 福神漬 大根 きゅうり えび団子 椎茸 みかん	前 ヤクルト 後 牛乳 コードーナツ♪
9 土	 お弁当交流Day	チャーハン	じゃがいもマッシュ 豆腐の中華風煮	じゃがいも 玉子 玉ねぎ きゃべつ きゅうり バナナ ロースハム ほうれん草 ナルト	前 牛乳 後 チーズ おかし
11 月	ポークチャップ 春雨サラダ えのきの味噌汁 キウイフルーツ	ごはん	豚肉の味噌煮 人参のだし煮	豚肉 玉ねぎ 春雨 ロースハム 玉子 えのき 豆腐 人参 油揚げ キウイフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 チョコパイ
12 火	鮭のハンバーグ グレープフルーツ ワカメとじゃがいもの味噌汁 生野菜	ごはん	鮭のだし煮 いものトロトロ煮	鮭 玉ねぎ 玉子 パン粉 レタス きゅうり わかめ じゃがいも ねぎ グレープフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 オレンジケーキ♪
13 水	【誕生会】からあげ ★チョコサラダ ゼリー わかめごまスープ ポテト ミートカロニ	ハンバーガー	鶏肉の醤油煮 玉ねぎのだし煮	鶏肉 レタス 水菜 スパゲティ ポテト ワカメ 人参 玉ねぎ ミートソース	前 牛乳 後 フルーツプリン♪
14 木	すき焼き風煮 もやしの酢の物 ★けの汁 きゅうり塩昆布漬 いちご	ごはん	鶏のすき焼き風煮 刻みきゅうり	牛肉 こんにやく えのき 白菜 ねぎ 豆腐 もやし ハム きゅうり 人参 ごぼう いちご	前 牛乳 後 牛乳 ホワイデーおやつ
15 金	星の王子様カレー 福神漬 ポトフ 温野菜 りんご	カレーライス	肉じゃが風煮 ブロッコリーのミルク煮	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも エビ ｲ 福神漬 ブロッコリー カリフラワー ウィンナー りんご	前 ヤクルト 後 牛乳 ウィンナーケーキ♪
16 土	オクラの肉巻き 春雨の酢の物 うどん汁 オレンジ	★ひじきおにぎり	刻みオクラ くたくたうどん	豚肉 おくら 春雨 きゅうり ロースハム 人参 玉子 鶏肉 ほうれん草 うどん オレンジ	前 牛乳 後 チーズ おかし
18 月	牛肉とピーマンのケチャップ炒め 切干サラダ ちくわの味噌汁 煮豆 グレープフルーツ	ごはん	ツナの和え物 豆のやわらか煮	牛肉 ピーマン 玉ねぎ しめじ 切干大根 人参 きゅうり シーチキン ちくわ グレープフルーツ	前 牛乳 後 ヤクルト あんクリームパン♪
19 火	ほっけの揚げ 三色サラダ トマト ★鶏団子の味噌汁 キウイフルーツ	ごはん	魚のだし煮 鶏の味噌煮	ほっけ 大根 人参 きゅうり トマト 鶏肉 人参 ねぎ キウイフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 ソフトール
20 水	チキンカツ シーフードサラダ 大根スープ いちご	エッグサンド	鶏のみぞれ煮 刻み温野菜	鶏肉 レタス きゅうり 人参 いか シーチキン 豚肉 大根 ほうれん草 いちご	前 牛乳 後 牛乳 カレー蒸しパン♪
21 木	春分の日 				
22 金	ビーフカレー 福神漬 ホリュームポテトサラダ モロヘイヤスープ 黄桃缶	カレーライス	肉じゃが風煮 しらすのだし煮	牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 福神漬 ウィナー しらす モロヘイヤ 玉子 黄桃缶	前 ヤクルト 後 牛乳 ピザまん♪
23 土	シューマイ ネバネバサラダ 塩ラーメン オレンジ	しらすおにぎり	オクラの和え物 ミニラーメン	焼売 あおのり オクラ わかめ きゅうり 中華麺 なんと もやし 鶏肉 オレンジ	前 牛乳 後 チーズ おかし
25 月	牛丼 ツナとエビの炒め物 きゅうり漬け はんぺんのすまし汁 いちご	牛丼	牛丼風煮 人参の甘煮	牛肉 玉ねぎ こんにやく シーチキン えのき 人参 きゅうり はんぺん椎茸 いちご	前 牛乳 後 カルピス シュークリーム
26 火	サバ味噌煮 大根の酢の物 しぐれ昆布 さつま汁 グレープフルーツ	ごはん	さつまいもマッシュ 大根の煮物	さば 大根 人参 佃煮 鶏肉 人参 ごぼう さつまいも 豆腐 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♪
27 水	ナポリタン ブロッコリーサラダ ふわふわスープ パイナップル	スティックパン	くたくたパスタ 刻みブロッコリー	スパゲティ 玉ねぎ ブロッコリー トマト じゃがいも 人参 ベーコン 玉子 パイナップル	前 牛乳 後 麦茶 おやき♪
28 木	麻婆豆腐 もやしのナムル ワンタンスープ キウイフルーツ	ごはん	豆腐の中華煮 玉ねぎのだし煮	豚肉 豆腐 人参 しいたけ もやし 鶏肉 ほうれん草 中華麺 人参 キウイフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 ハムチーズケーキ♪
29 金	チキンカレー 福神漬 しめじかき玉汁 リンゴカスタード	カレーライス	肉じゃが風煮 鶏のミルク煮	鶏肉 人参 じゃがいも 福神漬 しめじ 玉子 玉ねぎ りんご	前 ヤクルト 後 牛乳 たい焼き
30 土	レバー炒め きゅうりとクラゲの酢の物 じゃじゃ麺 オレンジ	ゆかりおにぎり	レバーの味噌煮 ミニラーメン	レバー もやし ニラ きゅうり きくらげ 中華麺 豚肉 ねぎ オレンジ	前 牛乳 後 チーズ おかし