



3月の献立

軽野保育園

平成29年2月28日

| 日 | 曜 | 10時おやつ | 材料名 | 3時おやつ |
|----|---|-------------|---|-----------------|
| 01 | 水 | フルーツक्सジュース | 御飯 すきやき風煮 ブロッコリーのきのこあえ もやしとねぎのみそ汁 パナナ | みかんヨーグルト |
| 02 | 木 | グレープジュース | 御飯 鶏肉、里芋と大根の田舎煮 もやしと胡瓜のナムル 豆腐と玉葱の味噌汁 パイン缶 | バナナ&りんご 牛乳 |
| 03 | 金 | りんごジュース | ちらし寿司 ハンバーグ 大根サラダ 豆腐のすまし汁 | 桜餅 牛乳 |
| 04 | 土 | いちご牛乳 | スパゲティナポリタン 厚焼き卵 ほうれん草の鰹節和え オレンジ | 国産伊予柑タルト 野菜ジュース |
| 06 | 月 | グレープジュース | 御飯 さんまのおかか煮 ひじきとれんこんのナムル 小松菜とたまねぎの味噌汁 いちご | きなこせんべい 牛乳 |
| 07 | 火 | オレンジジュース | 御飯 南瓜挽肉フライ ブロッコリーのマヨネーズ和え 切干大根の煮物 白菜とわかめの味噌汁 | いちごヨーグルト |
| 08 | 水 | フルーツक्सジュース | 御飯 チキンカレー(じゃが芋、玉葱、人参、バター) 厚焼き卵 野菜サラダ オレンジ | クリームコンフェ 牛乳 |
| 09 | 木 | パインジュース | 御飯 魚の風味焼き(ステーキ) 小松菜と人参のおかか マカロニサラダ さつまいも、えのき、わかめの味噌汁 | 十二穀パンdeラスク 牛乳 |
| 10 | 金 | りんごジュース | お弁当日 | いちごプリン |
| 11 | 土 | 飲むヨーグルト | 焼きうどん 三色サラダ オレンジ | きなこボール 牛乳 |
| 13 | 月 | オレンジジュース | 御飯 かじきと大根の角煮 温野菜サラダ(きゃべつ、もやし、 にんじん) 玉葱と小松菜、人参の味噌汁 パイン缶 | りんご、バナナ 牛乳 |
| 14 | 火 | グレープジュース | 御飯 シュウマイ(海老入り) 煮豆 キャバツのツナ和え けんちん汁 | さつまぼうろ 牛乳 |
| 15 | 水 | フルーツक्सジュース | ケチャップチキンライス 鶏の唐揚げ 野菜の中華和え 卵と豆腐のスープ いちご | キッズショート 麦茶 |
| 16 | 木 | りんごジュース | 御飯 松風焼き ブロッコリーのお浸し もやしのごま酢和え 白菜とわかめの味噌汁 みかん缶 | さつま芋チップ 牛乳 |
| 17 | 金 | 乳酸菌飲料 | バターロール 海老フライ 焼きそば フライポテト 春雨のサラダ お祝ロールケーキ いちご 麦茶 | ハーベスト 牛乳 |
| 18 | 土 | りんごジュース | カレーライス ブロッコリーの中華サラダ ウインナー パナナ | せんべい 飲むヨーグルト |
| 21 | 火 | 飲むヨーグルト | 御飯 ささ身の中華風てんぷら ボイルブロッコリー 白滝と、ごぼう、豆の炒り煮 大根とわかめのみそ汁 | 肉まん 牛乳 |
| 22 | 水 | フルーツक्सジュース | バターロール 鶏肉のケチャップ煮 キャバツの鰹節和え ワンタンスープ | リッツ 牛乳 |
| 23 | 木 | りんごジュース | 御飯 肉じゃが ほうれん草の磯辺和え 白菜とわかめのみそ汁 甘夏缶 | 牛乳 ドーナツ |
| 24 | 金 | グレープジュース | 御飯 さわらの幽庵焼き れんこんのそぼろ炒め かぼちゃと玉葱の味噌汁 オレンジ | フルーツヨーグルト |
| 25 | 土 | りんごジュース | 焼きそば ウインナー ほうれん草のとしめじのソテー(ベーコン) | 野菜ジュース せんべい |
| 27 | 月 | オレンジジュース | 御飯 焼き魚(鮭) ごぼうのきんぴら スパゲティソー 豆腐と玉葱の味噌汁 | あんぱん 牛乳 |
| 29 | 水 | グレープジュース | 御飯 チンジャオロース 切干大根とれんこんの煮物 白菜とわかめの味噌汁 みかん缶 | スイートポテト 牛乳 |
| 30 | 木 | 飲むヨーグルト | 御飯 筑前煮 小松菜と人参のおかか 豆腐、ねぎ、わかめのすまし汁 りんご | フルーツ入りミルク寒天 |
| 31 | 金 | グレープジュース | わかめうどん 豆腐ナゲット ブロッコリー、レタスのツナ和え みかん缶 | せんべい 牛乳 |

| | エネルギー kcal | タンパク g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | A μg | B1 mg | B2 mg | C mg | 繊維 g | 食塩 g |
|-------|---------------|-----------|---------|-------------|---------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3才以上児 | 545 | 20 | 17.5 | 193 | 1.9 | 134 | 0.26 | 0.31 | 26 | 3.3 | 2.3 |
| 3才未満児 | 491 | 17.1 | 14.7 | 173 | 1.7 | 123 | 0.22 | 0.28 | 26 | 2.8 | 1.9 |