



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