



# 献立予定表 (ゆり・たんぽぽ・ひまわり組)

一本木保育園  
R7. 3.1発行

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付	1日					
昼食						きびごはん タコライス シルバーサラダ コンソメスープ ゼリー
午後おやつ						牛乳
栄養価						アップルパイ
						I kcal -591 ｸﾞﾊﾞｸ 21.4
						脂質 2.52 食塩相当量 1.5
日付	3日 (ひなまつり行事食)	4日	5日	6日	7日	8日 卒園式
昼食	ケーキ寿司 鮭の3色焼き ブロッコリーのおかか和え はまぐりのお吸い物 いちご	きびごはん 洋風五目豆 キャベツの中華サラダ 卵スープ グレープフルーツ	麦ごはん チンジャオロース ひじきのサラダ 中華風コンソメスープ パイナップル	あわごはん ハンバーグ シーザーサラダ もずくスープ グレープフルーツ	麦ごはん 鯖のカレー南蛮 白菜とりんごのサラダ じゃが芋のみそ汁(油揚げ) でこぼん	
午後おやつ	麦茶 ひし餅	牛乳	ほうじ茶	幼児牛乳	麦茶	ラスベリーレアチーズケーキ
栄養価	I kcal -578 ｸﾞﾊﾞｸ 24.9 脂質 17.1 食塩相当量 1.9	I kcal -593 ｸﾞﾊﾞｸ 22.4 脂質 19.7 食塩相当量 1.6	I kcal -590 ｸﾞﾊﾞｸ 17.7 脂質 24.6 食塩相当量 1.6	I kcal -656 ｸﾞﾊﾞｸ 23.7 脂質 33.2 食塩相当量 2	I kcal -577 ｸﾞﾊﾞｸ 18.9 脂質 22.5 食塩相当量 1.3	
日付	10日	11日	12日	13日	14日	15日
昼食	麦ごはん チキン南蛮 たたき胡瓜 春雨スープ(海藻) でこぼん	古代米ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 豆乳汁 甘平	コーンごはん サバの照り焼き 豚肉ともやしの炒め物 キャベツのみそ汁 パナナ	ピザ 大根と豚肉の煮物 豆乳クラムチャウダー せとか	あわごはん 鶏肉のマーメレード焼き ポテト金平 小松菜のみそ汁 甘夏	焼きうどん ほうれん草のナムル かぶのスープ パナナ
午後おやつ	ミルージュ たらこスパゲティ	幼児牛乳 黒糖マーラーカオ	ジョア ミルクワントン	ほうじ茶 子ぎつねおにぎり	麦茶 クリームパン	牛乳 パウムクーヘン
栄養価	I kcal -568 ｸﾞﾊﾞｸ 22.2 脂質 17.5 食塩相当量 2.2	I kcal -578 ｸﾞﾊﾞｸ 22.8 脂質 23.2 食塩相当量 1.4	I kcal -588 ｸﾞﾊﾞｸ 30 脂質 15.4 食塩相当量 1.4	I kcal -569 ｸﾞﾊﾞｸ 26.2 脂質 18.3 食塩相当量 2.6	I kcal -511 ｸﾞﾊﾞｸ 20.7 脂質 17.2 食塩相当量 1.2	I kcal -550 ｸﾞﾊﾞｸ 23.1 脂質 23.4 食塩相当量 2.4
日付	17日	18日 (お祝い会)	19日	20日	21日	22日
昼食	ミートソーススパゲティ キャベツのツナ和え コーンクリームスープ グレープフルーツ	手巻き寿司 伴三糸 塩こうじ唐揚げ わかめと豆腐のみそ汁 飲み物・一口アイス・果物 コロケ	あわごはん チャブチェ パリパリサラダ 大根のみそ汁 せとか		麦ごはん 鮭とじゃが芋のグラタン かぶの塩昆布和え コンソメスープ 甘平	古代米ごはん すき焼き風煮 3色なます ほうれん草のみそ汁 オレンジ
午後おやつ	野菜ジュース 大学芋	ジョア サクッとかもめの玉子	牛乳 じゃが芋の揚げ	りんごジュース ココアクッキー	ジョア 蒸しパン	
栄養価	I kcal -622 ｸﾞﾊﾞｸ 20.6 脂質 17.9 食塩相当量 2.3	I kcal -813 ｸﾞﾊﾞｸ 34.4 脂質 29.9 食塩相当量 2.5	I kcal -584 ｸﾞﾊﾞｸ 21.7 脂質 16.2 食塩相当量 1.4	I kcal -590 ｸﾞﾊﾞｸ 19.9 脂質 17.7 食塩相当量 1.5	I kcal -529 ｸﾞﾊﾞｸ 23 脂質 9 食塩相当量 1.2	
日付	24日	25日	26日	27日	28日	29日
昼食	麦ごはん ツナわかめ納豆 切干大根のカレー炒め さつま芋のみそ汁 でこぼん	麦ごはん 鱈のチーズダッカルビ風 ひじきの煮物 なめこ汁 甘夏	きびごはん トマト肉じゃが 小松菜のなめ煮和え キャベツのみそ汁 はっさく	古代米ごはん 豆腐のかき揚げ 切干大根の甘酢和え さつま芋のみそ汁 いちご	あわごはん じゃが芋のラザニア風 ほうれん草の中華和え まめまめスープ でこぼん	きびごはん ドライカレー レタスの梅肉和え 牛乳 パナナ
午後おやつ	ミルージュ 桜えびラスク	牛乳 抹茶ケーキ	牛乳 ビスケット天	ほうじ茶・チーズ 桜もち	麦茶 りんごのケーキ	野菜ジュース ブッセ
栄養価	I kcal -579 ｸﾞﾊﾞｸ 18.5 脂質 15.5 食塩相当量 1.4	I kcal -610 ｸﾞﾊﾞｸ 24.9 脂質 21 食塩相当量 1.9	I kcal -598 ｸﾞﾊﾞｸ 22.1 脂質 16.3 食塩相当量 1	I kcal -565 ｸﾞﾊﾞｸ 18.5 脂質 13.6 食塩相当量 1.4	I kcal -601 ｸﾞﾊﾞｸ 20.9 脂質 18.9 食塩相当量 1.8	I kcal -608 ｸﾞﾊﾞｸ 21.2 脂質 17.9 食塩相当量 1.2
日付	31日					
昼食	あわごはん メンチカツ わかめのごま酢和え かぶのみそ汁 グレープフルーツ					
午後おやつ	幼児牛乳 ワッフル					
栄養価	I kcal -556 ｸﾞﾊﾞｸ 22.5 脂質 22.4 食塩相当量 1.6					

< 今月の栄養価 >

	I kcal (kcal)	ｸﾞﾊﾞｸ ｸﾞ (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
平均値	580	22	20	1.6
目標値	572	21	18	1.6

・材料の都合等により変更になる場合があります。ご了承下さい。

・1日、3日、13日、15日、17日、18日、29日はお弁当箱はいりません。

※太字はリクエストメニューです。

