



献立表



2021/03月分

ゆりかご保育所

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	月	ビスケット,麦茶	御飯,肉豆腐,ほうれん草のごまあえ,みそ汁	中華風りんごの包揚げ,牛乳
2	火	野菜せんべい,麦茶	御飯,かじきのみそ煮,チンゲン菜としめじの炒め物,みそ汁	フィッシュポテト,牛乳
3	水	ハイハイ,麦茶	ひじきごはん,切干大根と豚肉の炊き合わせ,サーモンシチュー	豆乳ももゼリー,ひなあられ,牛乳
4	木	ウエハース,麦茶	御飯,ぶりの照り焼き,小松菜の煮浸し,みそ汁	バナナブレッド,牛乳
5	金	お子様おせんべい,麦茶	カレーライス,かぼちゃと団子の煮物,麩のすまし汁	お好み揚げボール,牛乳
8	月	野菜せんべい,麦茶	御飯,豆腐の野菜そぼろかけ,さつま芋の甘煮,みそ汁	りんごの蒸しパン,牛乳
9	火	ハイハイ,麦茶	御飯,納豆,かじきの煮つけ,ほうれん草と人参のソテー,みそ汁	チーズボール,牛乳
10	水	ウエハース,麦茶	御飯,松風焼き,チンゲン菜ときのごまあえ,みそ汁	スイートポテトパン,牛乳
11	木	お子様おせんべい,麦茶	御飯,たらの磯辺焼き,焼きトマト,切干大根と凍り豆腐の煮物,みそ汁	みかんケーキ,牛乳
12	金	クラッカー,麦茶	三色どんぶり,じゃが芋のチーズ焼き,みそ汁	きな粉ポテト,牛乳
15	月	ハイハイ,麦茶	御飯,赤魚の煮つけ,きんぴらごぼう,みそ汁	ひじき蒸しパン,牛乳
16	火	野菜せんべい,麦茶	御飯,豚肉の竜田揚げ,ブロッコリーとトマトの黒ごまサラダ,みそ汁	さつま芋のガレット,牛乳
17	水	ビスケット,麦茶	御飯,かじきのケチャップ煮,小松菜の納豆あえ,みそ汁	牛乳フルーツかんでん,牛乳
18	木	クラッカー,麦茶	御飯,豚肉のカレー風味焼き,ほうれん草のしらすあえ,みそ汁	きな粉ロールサンド,牛乳
19	金	お子様おせんべい,麦茶	御飯,白身魚のカリカリフライ,ひじきと油麩の炒り煮,みそ汁	じゃが焼き,牛乳
22	月	野菜せんべい,麦茶	御飯,鮭の塩焼き,チンゲン菜のさっと煮,れんこんチップ,みそ汁	かぼちゃ蒸しパン,牛乳
23	火	ハイハイ,麦茶	御飯,マーボー豆腐,じゃが芋炒め,キャベツとわかめのスープ	バナナロールサンド,牛乳
24	水	ウエハース,麦茶	御飯,かじきの和風フライ,卵の花,みそ汁	黒ごまボール,牛乳
25	木	お子様おせんべい,麦茶	御飯,じゃこふりかけ,ささ身の五目旨煮,かぼちゃチップ,みそ汁	ブルーベリーサンド,牛乳
26	金	クラッカー,麦茶	ドライカレーライス,さつま芋ときゅうりの酢の物,すまし汁	りんごケーキ,牛乳
29	月	ハイハイ,麦茶	御飯,肉じゃが,ほうれん草のしらすあえ,みそ汁	ホットツナパン,牛乳
30	火	ウエハース,麦茶	御飯,かじきの煮つけ,もやしと小松菜のごま和え,ミニトマト,みそ汁	かぼちゃの醤油焼き,牛乳
31	水	お子様おせんべい,麦茶	ミートソースパスタ,菜花の和え物,野菜コンスープ	みそ焼きおにぎり,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	578	21.4	17.1	237	2.5	231	0.33	0.35	33	4.3	2.2
目標量	572	22.9	17.2	257	2.5	202	0.31	0.36	20	4.6	1.6
充足率(%)	101	93	99	92	100	114	106	97	165	93	138
3才未満児	418	15.6	12.3	170	1.8	165	0.24	0.25	24	3.1	1.6
目標量	477	19.1	14.3	200	2.1	188	0.25	0.28	20	3.8	1.5
充足率(%)	88	82	86	85	86	88	96	89	120	82	107

*食材の納品によりメニューを一部変更する場合があります。