



# 平成 25 年 3 月 幼児食献立表



シャローム三育保育園

日	午前のおやつ	昼 食					15時のおやつ	補食
		献立名・材料名						
4・18 (月)	牛乳 クッラカー	麦ご飯	鶏肉のトマト煮 鶏肉 玉葱 トマト	グリーンサラダ キャベツ きゅうり コーン	きのこスープ エリンギ エノキ	りんご	牛乳 大学芋	麦茶 ピラフ
5・19 (火)	牛乳 ビスケット	雑穀米	鯖の味噌煮 鯖 生姜	野菜炒め 青梗菜 玉葱 人参 もやし	ほうれん草の清まし汁 卵 ほうれん草	オレンジ	牛乳 ワマト-スト	麦茶 やしそば
6 (水)	牛乳 おせんべい	ロールパン	豆腐のミートグラタン 豆腐 挽肉 人参 玉葱 チーズ	ピーマンとツナの胡麻和え ピーマン 人参 ツナ	コーンスープ とうもろこし グリーンピース 玉葱	バナナ	牛乳 おからクッキー	麦茶 チャーハン
7・21 (木)	牛乳 クッラカー	田舎うどん うどん 鶏もも 大根 しめじ		じゃが芋とさつま揚げの煮もの じゃが芋 さつま揚げ グリンピース		みかん	麦茶 鮭おにぎり	麦茶 ワド イチ
8 (金)	牛乳 ベジタブル せんべい	麦ご飯	筑前煮 鶏もも肉 こんにゃく 人参 蓮根 ごぼう さやいんげん	大根ときゅうりの甘酢和え 大根 胡瓜	白菜の味噌汁 白菜 油揚げ	りんご	牛乳 豆蒸しパン	麦茶 おにぎり
22 (金)		スパゲティミートソース スパゲティ 挽肉 玉葱 人参 トマト缶		カリフラワーのサラダ カリフラワー 胡瓜 赤ピーマン	コンソメスープ マカロニ コーン	りんご	牛乳 フレンチトースト	
9・23 (土)	牛乳 ミレービスケット	ご飯	鮭の漬け焼き 鮭	小松菜としめじのソテー 小松菜 しめじ	お麩の味噌汁 お麩 わかめ	バナナ	牛乳 ミバ-ク-ハン	
11・25 (月)	牛乳 クラッカー	雑穀米	チキンカツ 鶏もも肉 卵 小麦粉 パン粉	ポテトサラダ じゃがいも 胡瓜 コーン	小松菜のスープ 小松菜 玉葱	みかん	牛乳 黒糖蒸しパン	麦茶 混ぜご飯
12・26 (火)	牛乳 ビスケット	麦ご飯	蒸し魚の野菜あんかけ かれい 玉葱 人参 ピーマン	白菜の土佐和え 白菜 小松菜 かつお節	ほうれん草の味噌汁 人参 ほうれん草	バナナ	牛乳 ピザトースト	麦茶 チャーハン
13 (水)	牛乳 おせんべい	ロールパン	ハンバーグ 挽肉 卵 パン粉 人参 玉葱	温野菜 ブロッコリー トマト	卵スープ エリンギ 卵	いちご	牛乳 誕生日ケーキ	麦茶 おにぎり
27 (水)		麦ご飯	鶏肉のバター醤油炒め 鶏肉 赤・黄ピーマン しめじ	もやしとニラの煮浸し もやし ニラ	大根の味噌汁 大根 油揚げ	オレンジ	麦茶 チーズおかかおにぎり	
14・28 (木)	牛乳 クラッカー	雑穀米	厚揚げの中華炒め 生揚げ お肉 人参 ピーマン きくらげ	三色ナムル ほうれん草 人参 もやし	中華スープ わかめ 玉葱	りんご	牛乳 爪チャッキー	麦茶 焼きそば
1 (金)	牛乳 ベジタブル せんべい	ちらし寿司 精白米 人参 鶏卵	鯖の西京焼き 鯖	菜の花とひよこ豆のサラダ 大豆 人参 菜の花	清まし汁 手まり麩 小松菜	いちご	麦茶 ひな祭りゼリー	麦茶 ワマト-スト
15・29 (金)		チキンカレー 精白米 鶏もも肉 じゃが芋 玉葱 人参		キャベツのサラダ キャベツ 胡瓜		バナナ	牛乳 マカロニきな粉	
2・16・30 (土)	牛乳 ミレービスケット	ご飯	鯖の塩焼き 鯖	切干大根とひじきの炒め煮 切干大根 ひじき 人参 油揚げ こんにゃく	豆腐の味噌汁 豆腐 わかめ	みかん	牛乳 スナックパン	

◎ 3歳以上児 エネルギー532kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.9g カルシウム 240mg ビタミンA 180μg ビタミンC 18mg 食塩 2g