

平成30年3月



こんだてひょう



なしのき保育園

日	曜日	10時のおやつ (3歳児未満)	ひ	る	3時のおやつ	主な食材料	延長保育 補食
1	木	ミニハート りんごジュース	ごはん はるさめスープ むししゅうまい	ちゅうかふうサラダ きよみオレンジ	とりのみずたきふうしる	こめ はるさめ ハム にんじん ほうれんそう しいたけ しゅうまい キャベツ もやし ちゅうかドレッシング きよみオレンジ とりにつく はくさい とうふ ながねぎ	かぼちゃポーロ ようなしゼリー
2	金	はっこうにゅう	ごもくちらし えのきのすましじる さわらのゆあんやき	ほうれんそうのおひたし ひなまつりゼリー	ひなあられ カステラ ぎゅうにゅう	こめ さとう す しいたけ あぶらあげ れんこん わかめ はんぺん とうふ えのき さわら ゆず きぬさや ほうれんそう はくさい にんじん いとけずり ゼリー カステラ ぎゅうにゅう あられ たまご	ミニわかめちゃん プリン
3	土	かし むぎぢゃ	さぬきうどん ジャージャンとうふ おうとうかん		ツナパン ゼリー ぎゅうにゅう	うどん とりにつく かまぼこ ほうれんそう ふ ねぎ しょうが ぶたにく なまあげ にんじん ちんげんさい にんにく おうとうかん ツナパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
5 19	月	ヨーグルト	いりこなめし じゃがいも みそしる とりのうめやき	こうやとうふのもの きよみオレンジ	きなこトースト ぎゅうにゅう	こめ いりこなめし じゃがいも たまねぎ あぶらあげ とりにつく ねりうめ こうやとうふ にんじん しいたけ さやいんげん きよみオレンジ パン きなこ パター ぎゅうにゅう	カルテツ バームクーヘン やさいジュース
6 20	火	にしよく せんべい ぶどうジュース	キャロットしよくぼん ポトフ ほうれんそうのキッシュ	わかめサラダ はくとうかん	ごへいもち むぎぢゃ	パン たまねぎ じゃがいも ウィンナー だいこん チーズ ほうれんそう なまクリーム チーズ たまご わかめ コーン キャベツ にんじん わふうドレッシング はくとう こめ もちこめ あかみそ ごま むぎぢゃ	こめほうくん オレンジゼリー
7	水	やさしい ウエハース むぎぢゃ	とりなんばんうどん さけのしおこうじやき	だいこんのおかかサラダ ようなしかん	コロコロポテト のみそいため むぎぢゃ	うどん とりにつく ちくわ たまねぎ しいたけ にんじん わかめさけ しおこうじ だいこん きゃべつ あかピーマン いとけずり パンパンジードレッシング ようなしかん じゃがいも ぶたにく あかみそ むぎぢゃ	やきおにぎり むぎぢゃ
8	木	オレンジゼリー	せきはん とんじる とりのからあげ	かいそうサラダ はっこうにゅう リクエストこんだて(あか)	チャプチェ むぎぢゃ	こめ もちこめ ささげ くらごま ぶたにく にんじん だいこん じゃがいも とうふ いたこんやく ながねぎ とりにつく しょうが かいそうミックス キャベツ はるさめ あかピーマン わふうドレッシング はっこうにゅう ぶたにく しいたけ チンゲンサイ むぎぢゃ	ミニハート プリン
22	木	はっこうにゅう	ごはん ほうれんそうとうふのすまし汁 まつかぜやき	くきわかめのにつけ ようなしかん	コロコロポテト のみそいため むぎぢゃ	こめ ほうれんそう はなふ とうふ とりにつく おから にんじん ながねぎ しょうが パンこ みそ たまご くきわかめ あぶらあげ さやいんげん ようなしかん じゃがいも ぶたにく あかみそ むぎぢゃ	ミニハート ぎゅうにゅう
9 23	金	かぼちゃポーロ りんごジュース	ちゅうかどん きゃべつとしいたけのスープ	ぎりほしだいこんのサラダ 9日:デコボン 23日:ゼリー (辛園式)	チョコチップパン (リクエスト) ぎゅうにゅう	こめ むきえび ぶたにく にんじん はくさい たまねぎ ピーマン にんにく パーコン きゃべつ ながねぎ しいたけ きりほしだいこん さやいんげん 9日デコボン23日ゼリー チョコチップパン ぎゅうにゅう	クラッカー やさいジュース
10	土	かし むぎぢゃ	みそラーメン とうふのチャンプルー はくとうかん		ドーナツパン ゼリー ぎゅうにゅう	ラーメン ぶたにく もやし キャベツ にんじん ながねぎ しいたけ にんにく しょうが あかみそ ガラク とうふ しめじ ほうれんそう パーコン はくとうかん ドーナツパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
12 26	月	ミニわかめちゃん ぶどうジュース	ごはん こまつなのみそしる にくとうふ	ひじきのいために りんごかん	ジャムパン (いちご) ぎゅうにゅう	こめ こまつな たまねぎ ぶたにく とうふ しいたけ さやいんげん ひじき にんじん あぶらあげ りんごかん ショクパン イチゴジャム ぎゅうにゅう	ミニハート オレンジジュース
13 27	火	ヨーグルト	ハッシュドポークライス はくさいスープ	キャロットサラダ デコボン	せんべいじる	こめ ぶたにく にんにく しょうが たまねぎ にんじん パター マッシュルーム トマトかん テミグラスソース こむぎこ コーン さやいんげん あかワイン チーズ なまくりーむ はくさい パーコン ガラク 23日デコボン パンパンジードレッシング せんべい ながねぎ こほう とりにつく あぶらあげ ほうれんそう	やさしいウエハース ぶどうゼリー
14 28	水	チーズ りんごジュース	うめちりごはん さわりにわん とりのみそやき	ごまあえ おうとうかん	おこのみやき むぎぢゃ	こめ うめちりめん ぶたにく たけのこ にんじん だいこん こほう しいたけ とうふ みつば とりにつく みそ はくさい さやいんげん ねりこま はくとうかん こむぎこ さくらえび キャベツ ながねぎ たまご いとけずり ソース ケチャップ むぎぢゃ	マドレーヌ ぎゅうにゅう
15 29	木	はっこうにゅう	スパゲティーミートソース (リクエスト) えのきともやしのスープ	ようふうきりほしだいこん ようなしかん	おにぎり (ゆかり) むぎぢゃ	スパゲティ ぶたにく たまねぎ にんじん にんにく トマト パター ソース チーズ えのきたけ もやし パーコン きりほしだいこん さやいんげん ようなしかん こめ ゆかり むぎぢゃ	こめほうくん にゅうさんきん いんりょう
16 30	金	ぶどうゼリー	きびごはん ごじる さかなのレモンしょうゆやき	にびたし はるか	メーブルロールパン (リクエスト) ぎゅうにゅう	こめ きび だいこん にんじん とうふ わかめ ながねぎ かれい レモン もやし こまつな あぶらあげ しめじ さやいんげん はるか メーブルロールパン ぎゅうにゅう	カルテツ バームクーヘン むぎぢゃ
17	土	かし むぎぢゃ	カレーうどん いりとうふ みかんかん		ぶどうパン ゼリー ぎゅうにゅう	うどん ぶたにく かまぼこ にんじん たまねぎ カレーこ ほうれんそう たまご とうふ グリンピース しいたけ みかんかん ぶどうパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
24	土	かし むぎぢゃ	スパゲティナポリタン ちんげんさいのスープ おうとうかん		アップルパン ゼリー ぎゅうにゅう	スパゲティ ハム たまねぎ にんじん ピーマン トマト バター チーズ ちんげんさい パーコン おうとうかん アップルパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
31	土	かし むぎぢゃ	ちゃんぽんうどん だいこんとりにくのにも みかんかん		さつまいもパン ゼリー ぎゅうにゅう	うどん とりにつく かまぼこ にんじん だいこん しいたけ はくさい ながねぎ こまつな みかんかん おうとうかん さつまいもパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト

≪ 3歳以上児 ≫			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	548Kcal	21.4g	13.7g
園の目標値	575Kcal	22.0g	18.0g
≪ 3歳未満児 ≫			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	528Kcal	20.5g	12.1g
園の目標値	540Kcal	21.0g	17.0g



8日はあかみさんのリクエストこんだてです。