

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	1	麦茶	2	スキムミルク★	3	牛乳	4	麦茶	5	牛乳★	6	麦茶
昼食	ポークカレーライス、イタリアンサラダ、ソファールヨーグルト		ご飯、みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)、さわらの味噌醤油焼き、ピーマン炒め、納豆		ちらし寿司風、すまし汁(花麩・ほうれん草)、ナゲット、ブロッコリー、チーズ		ごはん(麦入り)、みそ汁(もやし・わかめ)、豚肉のすき焼き風煮物、マカロニサラダ		ミートソーススパゲティ、コンソメスープ、コーンフレークのパリパリサラダ、ぶどうゼリー		ハヤシライス、バナナヨーグルト	
午後	清見オレンジ、せんべい、野菜ジュース		五平餅、食べる小魚(以上児)、麦茶		いちごケーキ、カルピス		カルシウムトースト、牛乳		ひじきおこわ、麦茶		スイートポテト、牛乳	
午前	8	りんごジュース	9	麦茶	10	スキムミルク	11	牛乳	12	スキムミルク	13	麦茶
昼食	プルコギ丼、はるさめスープ、小松菜とツナのごま和え、いよかん		御飯、みそ汁(じゃが芋・わかめ)、八宝菜、切干大根のサラダ		御飯、みそ汁(なめこ・ねぎ)、白身魚の竜田揚げ、白菜のおかかチーズ和え、蒸しかぼちゃ		豚汁うどん、お豆とさつまいものサラダ、りんご		御飯、みそ汁(えのき・キャベツ)、鶏肉の治部煮、ラーメンサラダ		マーボー豆腐丼、わかめスープ、プリン	
午後	ウインナーとチーズの蒸しパン、牛乳		ビスケット、いちご、牛乳		2色ゼリー、せんべい		コーンおにぎり、麦茶		フルーツヨーグルト		焼きドーナツ、野菜ジュース	
午前	15	飲むヨーグルト	16	スキムミルク	17	牛乳	18	麦茶	19	牛乳★ ★	20	
昼食	御飯、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、鮭のパン粉焼き、きゅうりとささ身のサラダ		キッズピビンバ、みそ汁(舞茸・厚揚げ)、五目煮豆、ヨーグルト		御飯、きのこのスープ、クリームコロッケ、(添)人参のグラッセ、キャベツの塩昆布和え		わかめごはん、みそ汁(白菜・麩)、五目卵焼き、ハンサンスー、キウイフルーツ		醤油ラーメン、焼きぎょうざ、バナナ		春分の日	
午後	型抜きチーズ(いちご)、ビスコ、ココア豆乳		パンクラタン、麦茶		焼きおにぎり、麦茶		焼きドーナツ、牛乳		きな粉ぼたもち、麦茶			
午前	22	牛乳★	23	スキムミルク★	24	麦茶	25	麦茶	26	ジュース★	27	
昼食	豚丼、みそ汁(キャベツ・にら)、切昆布の煮物、プリン		御飯、すまし汁(わかめ・しめじ)、鶏肉のマーマレード焼き、にんじんサラダ、いちご		御飯(玄米)、芋煮汁、鮭の塩焼き、車麩のチャンプルー		御飯、みそ汁(小松菜・大根)、ポークビーンズ、コールスローサラダ		お楽しみ		卒園式	
午後	フライドポテト、ヤクルト		にゅうめん、麦茶		フルーチェ		パン、牛乳		せんべい、カミカミ昆布(以上児)、麦茶			
午前	29	スキムミルク	30	麦茶	31	麦茶						
昼食	御飯、みそ汁(もやし・麩)、マーボー豆腐、サラスパサラダ		ハヤシライス、わかめとツナの和え物、りんごゼリー		焼きそば、中華スープ、シュウマイ							
午後	ツナコンドリア、麦茶		シュガートースト、牛乳		スティックおさつ、牛乳							

★星組

ちゃん(2日)納豆・枝豆・麩のみそ汁

★太陽組

ちゃん(6日)ブドウゼリー・醤油ラーメン
 ちゃん(19日)ラーメン・ぎょうざ・ぶどうゼリー
 ちゃん(19日)醤油ラーメン・ぎょうざ・りんご

★今月のリクエストメニュー★

★太陽組

ちゃん(22日)からあげ・ポテト・いちご
 くん(23日)醤油ラーメン・ぎょうざ・いちご
 くん(28日)からあげ・チョコケーキ・アイスクーキ

今月の平均給与栄養量

	今月の平均給与栄養量					
	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)	
未満児	平均値	445	16.5	12.4	173	1.5
	目標値	463	18.5	12.9	213	1.6
以上児	平均値	546	19.5	14.9	194	1.8
	目標値	576	23	16	261	1.9

※上記の通り、1ヶ月の必要栄養量は目標値を元に作成しております。

注意：3歳以上児は10時のおやつありません。☆材料の都合で変更する場合があります。☆アレルギー対応児には献立に応じて代替え食、除去食で提供します。

百合が丘 ひまわり保育園(虹組)

2021年03月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1 麦茶	2 スキムミルク	3 牛乳 	4 麦茶	5 牛乳	6 麦茶
昼食	ポークカレーライス、イタリアンサラダ、ヨーグルト	ご飯、みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)、たら味の味噌醤油焼き、ピーマン炒め、納豆	ちらし寿司風、すまし汁(花麩・ほうれん草)、ナゲット、ブロッコリー、チーズ	ごはん、みそ汁(もやし・わかめ)、豚肉のすき焼き風煮物、マカロニサラダ	ミートソーススパゲティ、コンソメスープ、コーンフレークのパリパリサラダ、ぶどうゼリー	お弁当持参
午後	清見オレンジ、せんべい、野菜ジュース	五平餅、麦茶	いちごケーキ、カルピス	カルシウムトースト、牛乳	ひじきおこわ、麦茶	
午前	8 りんごジュース	9 麦茶	10 スキムミルク	11 牛乳	12 スキムミルク	13 麦茶
昼食	ブルコギ丼、はるさめスープ、小松菜とツナのごま和え、いよかん	御飯、みそ汁(じゃが芋・わかめ)、八宝菜、切干大根のサラダ	御飯、みそ汁(なめこ・ねぎ)、白身魚の竜田揚げ、白菜のおかかチーズ和え、蒸しかぼちゃ	豚汁うどん、お豆とさつま芋のサラダ、りんご	御飯、みそ汁(えのき・キャベツ)、鶏肉の治部煮、わかめサラダ	お弁当持参
午後	チーズ蒸しパン、牛乳	ビスケット、いちご、牛乳	2色ゼリー、せんべい	コーンおにぎり、麦茶	フルーツヨーグルト	
午前	15 イオン水	16 スキムミルク	17 牛乳	18 麦茶	19 牛乳	20
昼食	御飯、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、鮭のパン粉焼き、きゅうりとささ身のサラダ	キッズピビンバ、みそ汁(舞茸・厚揚げ)、五目煮豆、ヨーグルト	御飯、きのこのスープ、クリームコロッケ、(添)人参のグラッセ、キャベツの塩昆布和え	わかめごはん、みそ汁(白菜・麩)、五目卵焼き、ハンサンスー、キウイフルーツ	にゅうめん、焼きぎょうざ、バナナ 	春分の日 
午後	チーズ、ビスケット、野菜ジュース	パンクラタン、麦茶	焼きおにぎり、麦茶	焼きドーナツ、牛乳	きな粉ぼたもち、麦茶 	
午前	22 牛乳	23 スキムミルク	24 麦茶	25 麦茶	26 ジュース	27
昼食	豚丼、みそ汁(キャベツ・にら)、切昆布の煮物、ペビーダノン	御飯、すまし汁(わかめ・しめじ)、鶏肉のマーマレード焼き、にんじんサラダ、いちご	御飯、芋煮汁、鮭の塩焼き、車麩のチャンプルー	御飯、みそ汁(小松菜・大根)、ポークビーンズ、コールスローサラダ	ごはん、コーンスープ、鶏のから揚げ、人参しりしり	卒園式 
午後	フライドポテト、ヤクルト	にゅうめん、麦茶	フルーチェ、クッキー	パン、牛乳	せんべい、麦茶	
午前	29 スキムミルク	30 麦茶	31 麦茶			
昼食	御飯、みそ汁(もやし・麩)、マーボー豆腐、サラスパサラダ	ハヤシライス、わかめとツナの和え物、りんごゼリー	焼きうどん、中華スープ、シュウマイ			
午後	ツナコーンドリア、麦茶	シュガートースト、牛乳	スティックおさつ、牛乳			

☆アレルギー対応児には献立に応じて代替え食、除去食で提供します。★固さや大きさは、月齢に応じて対応しています。