



平成22年 3月 献立表

毛里田保育園



日	曜	10時のおやつ 未満児のみ	主食	副食	3時のおやつ	夕食のヒント
1	月	ブチクッキー・牛乳	ごはん	しらす入りオムレツ・コンビネーションサラダ・ザーサイ入り中華スープ	オートミールバー・牛乳	春キャベツとミートボールのトマト煮・アスパラガ・新ジャガのみそ汁
2	火	ウエハース・牛乳	ごはん	肉じゃが・ツナサラダ・カレーうどん	フルーツゼリー	筍と帆立のガーリックパスタ・温野菜サラダ・コンスープ
3	水	プリン	ちらし寿司	<ひな祭り>ほうれん草のビビンバ・いよかん・あさり汁	お雛様桜餅・カルピス	彩りオムレツ・鶏ササミのアーモンドフライ・菜の花のみそ汁・苺パフェ
4	木	卵ボーロ・牛乳	ごはん	<クッキー作り>五目ひじき煮・スパゲティサラダ・卵スープ	せんべい・ストロベリーヨー	鯖のフリッター・切干大根と豚肉の炒め物・玉葱のみそ汁
5	金	動物ビスケット・牛乳	ごはん	鶏肉と大根の炒め煮・スティック胡瓜・おっさり込みうどん	バナナ	豚肉の竜田揚げ・ミートとコンのサラダ・ハマグリ潮汁
6	土	せんべい・お茶	チャーハン	さくら漬け・苺・わかめスープ	<N/A>	
8	月	えびせん・牛乳	ごはん	炒り豆腐・グリーンサラダ・なめこ汁	開口笑・麦茶	手羽先の変わり焼き・インゲンの胡麻和え・トマトのスープ
9	火	ヨーグルト	わかめご飯	<お別れパーティー>焼きそば・苺・ハムサラダ・コンスープ	年長さん手作りクッキー・牛乳	蟹のクリームコロッケ・カリフラワーのサラダ・ほうれん草のみそ汁
10	水	ビスコ・牛乳	ごはん	肉団子の甘辛煮・トマトサラダ・麩のみそ汁	スイスロール・牛乳	鯛の蒲焼・さやえんどうの卵とじ・もやしのスープ
11	木	コーンフレーク・牛乳	ごはん	みの虫風揚げ物・りんごサラダ・ニラ玉スープ	ミニドック・玄米茶	八宝菜・白滝の明太子和え・はんぺんのみそ汁
12	金	卵ボーロ・牛乳	ごはん	コーンシチュー・ブロッコリーサラダ・苺・ふりかけ	チーズケーキ・牛乳	豆腐と豚肉の重ね蒸し・ごぼうサラダ・キノコのスープ
13	土	せんべい・お茶	ピーナツパン	スティックパン・バナナ・牛乳	<N/A>	
15	月	クッキー・牛乳	ごはん	ポークソテー・レタス添え・三色サラダ・ポパイスープ	ラスク・野菜&フルーツジュース	鮭のムニエル・ズッキーナ・菜の花のサラダ・あさりのみそ汁
16	火	フルーツゼリー	雑穀米ご飯	シーフードカレー・大根のエミルトドレッシング・福神漬け・和洋・麦茶	ヨーグルト	春キャベツ入り餃子・ほうれん草のナシ和え・ゴマ入り中華スープ
17	水	せんべい・牛乳	ごはん	納豆のしらす和え・ウインナーソテー・かぶの塩漬け・中華野菜スープ	じゃが芋餅・玄米茶	鶏の唐揚げ・千切り野菜のサラダ・三つ葉のみそ汁
18	木	プリン	鯛めし	<食育の日>ほうれん草の胡麻和え・さくら漬け・苺・むらくも汁	真珠蒸し・牛乳	豚肉のチーズロール焼き・春菊のかき揚げ・和えスープ
19	金	えびせん・牛乳	ごはん	蒸しシューマイ・千切りキャベツ・ポテトサラダ・みそ汁	バナナ	牛肉の葱巻き・あさりの酒蒸し・麩のすまし汁
20	土	あられ・お茶	焼きそば	スティック胡瓜・いよかん・かまぼこスープ	<N/A>	
23	火	せんべい・牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き・五目ナムル・大根のみそ汁	マーマレード蒸しパン・牛乳	チャーハン・えびとしその揚げワタ・しじみのお吸い物
24	水	鈴カステラ・牛乳	洋風炊き込	じゃこ入り大根サラダ・苺・肉団子入り白菜スープ	ヨーグルトパンチ	いか大根・ちくわず・鱈のお吸い物
25	木	コーンフレーク・牛乳	ごはん	白身魚フライ・千切りキャベツ・マカロニサラダ・みそ汁	えびせん・牛乳	焼ビーフン・ナッツ入りサラダ・キラケのサラダ
26	金	ヨーグルト	黒米ごはん	栄養きんぴら・即席漬け・ワンタンスープ	スチームケーキ・牛乳	新ジャガとベーコンのオムレツ・筍の土佐煮・油揚げのみそ汁
27	土			<第55回> 卒園式	お菓子	
29	月	卵ボーロ・牛乳	ごはん	親子煮・ハムともやしの胡麻和え・五目みそ汁	手作りおこし・牛乳	豚キレ井・厚揚げのおろし和え・わかめスープ
30	火	バナナ1/2・牛乳	ごはん	焼き餃子・春雨サラダ・野菜スープ	肉まん・牛乳	金目鯛の煮付け・ポテのチーズ焼き・えのきのみそ汁
31	水	ビスケット・牛乳	ごはん	じゃが芋のベーコン炒め・ハムサラダ・かき玉汁	メロンパン・牛乳	豚肉と野菜のレンジ蒸し・もやしのピリ辛炒め・さつま芋汁



竹みただけど甘
〜い♪♪

さとうきびとタンカン

★ 保育参観

ミニ試食会 ★

今月の食育…鯛

「魚の王様」と呼ばれるにふさわしい、味・姿・色を兼ね備える鯛を使用して、鯛めしを作ります。また、年長（月組）によるおっさり込みの麵打ちもします。

行事食では、ちらし寿司のほか苺にあんを包みビシンの桜餅着物でお雛様風桜餅を出します。



	今月の平均値	エネルギー	蛋白質	脂質
未満児	552kcal	17.8g	19.7g	
以上児	564kcal	16.9g	18.9g	