



# 献立表

平成29年4月3日  
軽野保育園

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
03	月	りんごジュース	御飯 松風焼き ブロッコリーのお浸し もやしのごま酢和え いもとわかめの味噌汁	せんべい 牛乳
04	火	飲むヨーグルト	御飯 焼き魚(鮭) 白滝と豆の炒り煮 大根とわかめのみそ汁 オレンジ	ビスケット 牛乳
05	水	グレープジュース	御飯 さばの味噌煮 ひじきの煮物 小松菜と玉葱の味噌汁 みかん缶	バナナ&りんご 牛乳
06	木	りんごジュース	御飯 肉じゃが 大根サラダ わかめとしめじの味噌汁 甘夏缶	カスタードプリン
07	金	パインジュース	御飯 磯辺焼き ツナともやしのソテー ひじきの和風サラダ 油揚げとだいこんの味噌汁	せんべい 牛乳
10	月	りんごジュース	御飯 カレーライス 春雨サラダ オレンジ 厚焼き卵	クッキー 牛乳
11	火	オレンジジュース	御飯 鮭の風味焼き 切干大根の煮物 すまし汁 甘夏缶	クリームコンフェ 牛乳
12	水	りんごジュース	食パン ポークシューマイ プリコリーとツナのごま和え シチュー(豆乳)	フルーツパンチ 牛乳
13	木	飲むヨーグルト	御飯 かじきとだいこんの角煮 青梗菜のごま和え けんちん汁 みかん缶	せんべい 牛乳
14	金	オレンジジュース	御飯 コロッケ(星) 野菜の中華和え 大根と小松菜のみそ汁 りんご	牛乳 あんぱん
15	土	りんごジュース	焼きうどん 厚焼き卵 ヨーグルト	せんべい 飲むヨーグルト
17	月	グレープジュース	御飯 さんまのおかか煮 ポテトサラダ きゃべつとわかめの味噌汁 甘夏缶	バナナ&かきもち 牛乳
18	火	野菜ジュース	御飯 炒り鶏 ハムと茹でキャベツのマヨネーズ和え 小松菜と豆腐のみそ汁 オレンジ	ドーナツ 牛乳
19	水	オレンジジュース	バターロール ピザハンバーグ สปาゲティソテー ワンタンスープ いちご	ショートケーキ 麦茶
20	木	フルーツミックスジュース	御飯 チキンカレーライス スコッチエッグ 茹でブロッコリー 春雨サラダ	さつまチップ 牛乳
21	金	りんごジュース	わかめ御飯 すき焼き風煮物 青梗菜のごま和え だいこんと油揚げのみそ汁 みかん缶	フルーツヨーグルト
22	土	りんごジュース	焼きそば 温野菜サラダ オレンジ	カスタードプリン
24	月	グレープジュース	御飯 南瓜挽肉フライ きゅうりとわかめの酢の物 きゃべつともやしの味噌汁 パイン缶	牛乳 さつまぼうろ
25	火	フルーツミックスジュース	御飯 ハンバーグ・チーズイン ひじきのナムル わかめスープ 甘夏缶	お米でいちごのステッカーキ 牛乳
26	水	りんごジュース	御飯 鮭のムニエル もやしのごま酢和え だいこんと豚肉の煮物 小松菜と油揚げのみそ汁	果物のヨーグルト和え(ミックス)
27	木	オレンジジュース	御飯 生揚げと野菜のとろみ煮 マカロニサラダ 小松菜ともやしのみそ汁 バナナ	豆乳フレンチトースト 牛乳
28	金	飲むヨーグルト	御飯 ポークビーンズ ほうれん草ののり和え 豆腐と玉葱の味噌汁 オレンジ	牛乳 せんべい

	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	566	20.1	17.2	197	2	153	0.28	0.32	28	3.5	2.2
3才未満児	521	17.4	14.6	181	1.7	131	0.24	0.28	28	3	1.8