3がつのこんだて

社会福祉法人 江刺保育園

	月	火	水	木	金	土
未:熱/蛋/脂			481Kcal／26.3g／13.1g	494Kcal／20.1g／15.2g	478Kcal／15.8g／9.9g	440Kcal／16.8g／15.6g
以:熱/蛋/脂			380Kcal／25.5g／13.6g	405Kcal／21.1g／17.6g	574Kcal／18.8g／8.5g	330Kcal／14.7g／15.1g
未満児午前おやつ			ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100) かーさんビスケット	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食			むぎごはん	むぎごはん		ざっこくごはん
昼食	卒園児リクエストメニュー お待たせしました！最後の4人のリクエストです!! お楽しみで…と思いお別れ会の日に詰め込んだ結果、枠内に収まらなくなってしまいました なので ここでご紹介します～ くしさしウインナー はるさめスープ こいのぼりクッキー ←おいかわ あやめさん ←おいかわ あやかさん ←きくち いちかさん、さとう ふみさん		身体測定 まぐろのてりやき はるやさいのいためもの 1 ながねぎとあぶらあげのみそしる バナナ	読み聞かせ（さくら） おからのからあげ ツナほうれんそう トマト ふりかけ そうめんじる 2 はっさく	ひな祭り誕生祝会 ちらしずし なのはなのあえもの はまぐりのすましじる いよかん ひなあられ 3	以上児組はおにぎりを持って来てください いしかりなべ 4 バナナ
午後おやつ			むぎちゃ チーズむしケーキ ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ どうぶつほうろ ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ おひなさまケーキ カルピス	むぎちゃ ビスコ ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	480Kcal／20.9g／19.4g	475Kcal／17.8g／15.3g	477Kcal／20.6g／17.9g	484Kcal／19.3g／17.7g	488Kcal／22.3g／19.7g	297Kcal／13.4g／7.4g
以:熱/蛋/脂	411Kcal／22.4g／22.3g	391Kcal／16.8g／16.7g	396Kcal／20.7g／19.9g	398Kcal／20.9g／18.8g	396Kcal／22.0g／20.5g	111Kcal／7.9g／3.2g
未満児午前おやつ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100) せんべい	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん
昼食	避難訓練 チーズハンバーグ ほうれんそうのごまあえ 6 こおりどうふのみそしる いちご	クッキング（すみれ） かじきのしょうがやき マカロニサラダ 7 おくらのみそしる りんご	お別れ会 （ たいのしおやき ） くしさしウインナー （ エビフライ ） はるさめスープ 8 みかん （すみれ組はフルーツ盛り合わせ）	ごもくまめ ブロッコリーのチーズフリッター 9 ミートボールトマトスープ プルーン	ぶりのてりやき ごもくきんぴら ひじきなっとう まんぷくスープ バナナ 10	以上児組はおにぎりを持って来てください ぶたにくとだいずのトマトシチュー 11 バナナ
午後おやつ	むぎちゃ マカロニかりんとう ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ ようふうだいがくいも ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ こいのぼりクッキー ぎゅうにゅう(100)	むぎちゃ みみかりんとう ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ さつまいもチップス ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ 午前保育（園舎掃除のため）
未:熱/蛋/脂	482Kcal／16.7g／15.0g	492Kcal／21.4g／22.5g	482Kcal／18.9g／17.4g	476Kcal／17.2g／18.2g	477Kcal／18.6g／15.2g	
以:熱/蛋/脂	411Kcal／16.8g／17.0g	390Kcal／20.3g／23.0g	409Kcal／20.5g／19.4g	407Kcal／17.3g／20.6g	409Kcal／19.6g／17.8g	
未満児午前おやつ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100) しおせんべい	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	
昼食	とうふのまりあげ パンサンスー 13 ほうれんそうのみそしる いよかん	ぶりのいそべあげ たけのこのおかかサラダ 14 なすじる いちご	卒園式予行練習 カレー きりぼしだいこんサラダ 15 たまごスープ りんご	ひりゅうず ボパイエッグ 16 じゃがいものみそしる はっさく	ひよこ・ちゅうりっぷ・たんぽぽ組はお祝いケーキを持ち帰ります 5時降園（卒園式準備） もやしのみそしる バナナ 17	卒園式 （すみれ・さくら組参加） 18 おいわいケーキ
午後おやつ	むぎちゃ おいもごはんのおやき ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ むぎとあずきのおからクッキー ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ もちむぎせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ ハムサンド ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ ライスボール 未:むぎちゃ 以:ぎゅうにゅう(100)	（たんぽぽ・ちゅうりっぷ・ひよこ組休園）
未:熱/蛋/脂	479Kcal／17.1g／14.2g		226Kcal／10.8g／9.1g	484Kcal／19.2g／17.3g	485Kcal／19.6g／14.9g	303Kcal／11.1g／7.7g
以:熱/蛋/脂	402Kcal／17.6g／16.2g		226Kcal／10.8g／9.1g	412Kcal／18.0g／20.5g	402Kcal／23.0g／16.4g	154Kcal／7.9g／5.1g
未満児午前おやつ	ぎゅうにゅう(100)		ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	おこさませんべい（やさい） むぎちゃ	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食	むぎごはん			なっとうごはん	むぎごはん	ざっこくごはん
昼食	なまあげとこまつなのにびたし カリカリちゅうかサラダ 20 とんじる プルーン	春分の日 21	手作り弁当日 バナナ 22	食育体操（ひよこ） スコッチエッグ おからとツナのサラダ 23 けんちんじる いよかん	ささみのあまみそいため かぼちゃキントン 24 ワンタンじる いちご	以上児組はおにぎりを持って来てください クリームシチュー 25 バナナ
午後おやつ	むぎちゃ くりいりむしケーキ ぎゅうにゅう(未100 以200)		むぎちゃ くしさしおでん ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ ふかしいも ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ アップルムース ぎゅうにゅう(100)	むぎちゃ 午前保育（新年度準備のため）
未:熱/蛋/脂	476Kcal／18.0g／17.5g	480Kcal／23.7g／14.4g	492Kcal／16.8g／17.1g	479Kcal／17.8g／17.4g	476Kcal／19.3g／12.2g	
以:熱/蛋/脂	397Kcal／18.8g／19.5g	394Kcal／22.4g／18.5g	395Kcal／13.7g／17.3g	409Kcal／18.0g／19.7g	395Kcal／18.8g／14.0g	
未満児午前おやつ	ぎゅうにゅう(100)	ジョア（マスカット）	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100) おこさませんべい	
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	
昼食	布団等持ち帰り日～31日 すきやきふうに なのはなのごまあえ 27 きのこじる りんご	さけフライ じゃこサラダ 28 かぶのみそしる いよかん	いわしのカレーあげ コールスローサラダ トマト 29 さつまじる いちご	カレーにくじゃが きゅうりのおかかあえ 30 ぐだくさんじる はっさく	とりひきにくのわふうハンバーグ あぶらあげともやしのカレーいため トマト 31 こまつなのみそしる バナナ	2月分栄養給与量のお知らせ 3歳未満児： 491kcal／蛋白質19.9g／脂質16.1g 目標量:480Kcal／15.6～24g／11～16g 3歳以上児： 407kcal／蛋白質21.0g／脂質17.5g 目標量:400Kcal／16～26g／12.5～19g
午後おやつ	むぎちゃ レーズンスコーン ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ まっちゃクッキー ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ ウエハース ヨーグルト	むぎちゃ がんせきあげ ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ あずきミルクしらたま せんべい	