

3月予定献立表

川口さくら病院様 保育園  
期 間：2020/3/1～2020/3/31

	日	月	火	水	木	金	土	日
朝食								ごはん 味噌汁 肉じゃが 小松菜のしらす和え 牛乳 1144 - 391kcal 蛋白質 15.9g 脂質 9.6g 炭水化物 59g 食塩 1.6g
昼食	ドリア 奥山スープ ブロッコリーサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 たらのチーズソース 鶏肉のコンマヨ焼き 茹でたまご フルーツ	★ひなまつり★ らし寿司 若汁 鶏肉のコンマヨ焼き 菜の花のおかか和え フルーツ	けんちんうどん ささみの磯揚げ ヨーグルト	わかめごはん 味噌汁 かれいのおろし煮 春雨サラダ フルーツポンチ	ナポリタン コンメスープ 大根サラダ フルーツ		ごはん 味噌汁 肉じゃが(豚肉) フルーツ 1144 - 412kcal 蛋白質 19.2g 脂質 6.5g 炭水化物 67.1g 食塩 3.1g
夕食	1144 - 443kcal 蛋白質 15.3g 脂質 15.6g 炭水化物 60.9g 食塩 1.4g	1144 - 344kcal 蛋白質 13.4g 脂質 6.1g 炭水化物 56.8g 食塩 1.4g	1144 - 416kcal 蛋白質 18.5g 脂質 11.3g 炭水化物 60.2g 食塩 2.1g	1144 - 390kcal 蛋白質 21.6g 脂質 6.6g 炭水化物 57.1g 食塩 2.9g	1144 - 391kcal 蛋白質 14.2g 脂質 7.9g 炭水化物 60.3g 食塩 1.7g	1144 - 365kcal 蛋白質 12.2g 脂質 11.6g 炭水化物 55.4g 食塩 1.8g	1144 - 384kcal 蛋白質 18g 脂質 7.6g 炭水化物 59g 食塩 1.5g	
3時	青のりポテト 牛乳	チーズスティック 牛乳	ひなまつり三色ゼリー ひなあられ	いなり寿司 牛乳	セサミクッキー ジョア			ごはん コンメスープ 白身魚のクリームソース フルーツ 1144 - 348kcal 蛋白質 15.7g 脂質 7.3g 炭水化物 52.6g 食塩 1.1g
朝食								ごはん 味噌汁 鶏肉のしょうが煮 ヨーグルト 1144 - 163kcal 蛋白質 6.1g 脂質 5.1g 炭水化物 23g 食塩 0.5g
昼食	五目チャーハン わかめスープ 手作りシューマイ フルーツ	温めごはん 野菜スープ サーモンフライ ひじきの煮物 フルーツポンチ	親子丼 味噌汁 切干大根の煮物 フルーツ	サンマーマン ブロッコリーとツナの炒め物 ヨーグルト	ジャムサンド コンボータージュ かれいのバター醤油焼き かぶサラダ フルーツ			ハンバーグカレー コンメスープ ポテトサラダ フルーツ 1144 - 492kcal 蛋白質 21.7g 脂質 24g 炭水化物 45.3g 食塩 2.6g
夕食	1144 - 395kcal 蛋白質 14g 脂質 9.9g 炭水化物 67.8g 食塩 2.5g	1144 - 378kcal 蛋白質 14.6g 脂質 7.1g 炭水化物 62.7g 食塩 1.4g	1144 - 411kcal 蛋白質 20.5g 脂質 8.6g 炭水化物 62.1g 食塩 1.9g	1144 - 332kcal 蛋白質 18.2g 脂質 8.7g 炭水化物 45.1g 食塩 2.6g	1144 - 438kcal 蛋白質 17.4g 脂質 15.4g 炭水化物 57.7g 食塩 1.7g	1144 - 373kcal 蛋白質 13.5g 脂質 6.7g 炭水化物 64.1g 食塩 1.8g	1144 - 412kcal 蛋白質 19.2g 脂質 6.5g 炭水化物 67.1g 食塩 3.1g	
朝食								ごはん 味噌汁 鶏肉のしょうが煮 ヨーグルト 1144 - 176kcal 蛋白質 5.2g 脂質 4.1g 炭水化物 28.4g 食塩 0.5g
昼食	いちごフルーチェ 煮売 フルーツ	マカロニきんこ 牛乳	レーズンクッキー ジョア	五平もち 牛乳	ツナ炒飯 牛乳			ごはん 味噌汁 鶏肉のしょうが煮 ヨーグルト 1144 - 185kcal 蛋白質 6.1g 脂質 9.3g 炭水化物 19g 食塩 0.9g
夕食	1144 - 55kcal 蛋白質 1.3g 脂質 1.5g 炭水化物 9.3g 食塩 0.2g	1144 - 144kcal 蛋白質 6.3g 脂質 5.1g 炭水化物 18.9g 食塩 0.7g	1144 - 225kcal 蛋白質 6g 脂質 7.1g 炭水化物 35.8g 食塩 0.3g	1144 - 191kcal 蛋白質 5.7g 脂質 4.6g 炭水化物 30.3g 食塩 0.5g	1144 - 190kcal 蛋白質 5.8g 脂質 5g 炭水化物 29.2g 食塩 0.4g	1144 - 185kcal 蛋白質 6.1g 脂質 9.3g 炭水化物 19g 食塩 0.9g	1144 - 176kcal 蛋白質 5.2g 脂質 4.1g 炭水化物 28.4g 食塩 0.5g	
朝食								ごはん 味噌汁 鶏肉のしょうが煮 ヨーグルト 1144 - 108kcal 蛋白質 4.6g 脂質 3.4g 炭水化物 14.9g 食塩 0.6g
昼食	そばろも肉 味噌汁 厚揚げの煮物 フルーツ	ごはん 豚汁 たらの磯香焼き 根菜の炒り煮 フルーツ	鶏とたまごの炒飯 中華スープ 白菜のツナ和え フルーツポンチ	スナグティミートソース コンメスープ キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	ごはん すまし汁 さけのちゃんちゃん焼き 野菜豆 フルーツ			ごはん 味噌汁 さけのちゃんちゃん焼き ほうろけの胡麻和え フルーツ 1144 - 370kcal 蛋白質 15.1g 脂質 9.5g 炭水化物 53.9g 食塩 1.6g
夕食	1144 - 425kcal 蛋白質 10.1g 脂質 7.4g 炭水化物 68.5g 食塩 2.4g	1144 - 346kcal 蛋白質 18.4g 脂質 4.9g 炭水化物 56.7g 食塩 1.4g	1144 - 342kcal 蛋白質 12.4g 脂質 8.3g 炭水化物 53g 食塩 1.9g	1144 - 409kcal 蛋白質 17.3g 脂質 11.3g 炭水化物 58.5g 食塩 1.4g	1144 - 390kcal 蛋白質 20.9g 脂質 6.7g 炭水化物 64.4g 食塩 1.8g	1144 - 483kcal 蛋白質 13g 脂質 18.2g 炭水化物 66.3g 食塩 1.8g	1144 - 370kcal 蛋白質 15.1g 脂質 9.5g 炭水化物 53.9g 食塩 1.6g	
朝食								ごはん 味噌汁 たらのマヨドレ焼き 小松菜の和え物 フルーツ 1144 - 314kcal 蛋白質 15.2g 脂質 6.9g 炭水化物 46.1g 食塩 1.2g
3時	せんべい クッキー 牛乳	ピーズポテト 牛乳	チーズクッキー 牛乳	しらすおやき 牛乳	人参ゼリー クエハース 牛乳			豆乳ホットケーキ 牛乳 1144 - 158kcal 蛋白質 4.7g 脂質 5.4g 炭水化物 22.5g 食塩 0.5g
朝食								ごはん 味噌汁 鶏肉のしょうが煮 ヨーグルト 1144 - 894kcal 蛋白質 33.1g 脂質 28.3g 炭水化物 122g 食塩 3.3g
昼食	炒飯 中華スープ 手作り春巻き フルーツ	ごはん ジュリアンスープ かれいのカルシウムソー ポパイステーキ フルーツポンチ	豚丼 味噌汁 ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ	きざつねうどん 豆腐チャンプル フルーツ	ごはん 味噌汁 レバーの竜田揚げ キャベツのお浸し フルーツ			ハンバーグカレー コンメスープ ポテトサラダ フルーツ 1144 - 425kcal 蛋白質 17.3g 脂質 12.2g 炭水化物 62.3g 食塩 1.8g
夕食	1144 - 425kcal 蛋白質 10.6g 脂質 13.1g 炭水化物 63.7g 食塩 2.2g	1144 - 350kcal 蛋白質 13.1g 脂質 0.8g 炭水化物 56g 食塩 0.8g	1144 - 451kcal 蛋白質 18.6g 脂質 14.1g 炭水化物 61.1g 食塩 1.9g	1144 - 356kcal 蛋白質 14.9g 脂質 8.9g 炭水化物 53.2g 食塩 2.8g	1144 - 336kcal 蛋白質 13.5g 脂質 6.3g 炭水化物 54.8g 食塩 1.1g	1144 - 425kcal 蛋白質 17.3g 脂質 12.2g 炭水化物 62.3g 食塩 1.8g	1144 - 456kcal 蛋白質 21.8g 脂質 7.8g 炭水化物 47g 食塩 2.8g	
朝食								ごはん 味噌汁 赤魚の野菜あんかけ ほうろけの佃煮 ヨーグルト 1144 - 311kcal 蛋白質 16.1g 脂質 5g 炭水化物 48.6g 食塩 1.4g
3時	マカロニナポリタン 牛乳	フライドポテト 牛乳	りんごの苺みっき 牛乳	しらすわかめおにぎり 牛乳	きな粉黒しパン ジョア			ごはん 味噌汁 鶏肉のしょうが煮 ヨーグルト 1144 - 282kcal 蛋白質 9.5g 脂質 8.2g 炭水化物 40.9g 食塩 0.4g
朝食								ごはん 味噌汁 鶏肉のしょうが煮 ヨーグルト 1144 - 116kcal 蛋白質 4.2g 脂質 25.4g 炭水化物 151.8g 食塩 3.9g
昼食	ケチャップライス クリムシチュー いんげんサラダ フルーツ	★バイキング★ 焼きそば 炒飯 中華スープ 鶏のから揚げ 白身魚のフライ フライドポテト 枝豆 フルーツポンチ	ポークカレー コンメスープ トマトとブロッコリーのサラダ フルーツ					ハンバーグカレー コンメスープ ポテトサラダ フルーツ 1144 - 499kcal 蛋白質 20.7g 脂質 16.9g 炭水化物 64.9g 食塩 2.7g
夕食	1144 - 488kcal 蛋白質 14.7g 脂質 16.3g 炭水化物 69.5g 食塩 2.9g	1144 - 599kcal 蛋白質 24.5g 脂質 20.8g 炭水化物 74.4g 食塩 2.5g	1144 - 387kcal 蛋白質 10.8g 脂質 9.4g 炭水化物 64.8g 食塩 1.7g	1144 - 179kcal 蛋白質 5.8g 脂質 4.1g 炭水化物 28.3g 食塩 0.4g	1144 - 166kcal 蛋白質 7.2g 脂質 1.4g 炭水化物 32.9g 食塩 0.4g	1144 - 282kcal 蛋白質 9.5g 脂質 8.2g 炭水化物 40.9g 食塩 0.4g	1144 - 116kcal 蛋白質 4.2g 脂質 25.4g 炭水化物 151.8g 食塩 3.9g	
朝食								ごはん 味噌汁 鶏肉のしょうが煮 ヨーグルト 1144 - 101kcal 蛋白質 3.9g 脂質 7.7g 炭水化物 87.7g 食塩 1.5g
3時	きな粉ボール 牛乳	プリン 牛乳	青のりしらすチーズトースト ジョア					ハンバーグカレー コンメスープ ポテトサラダ フルーツ 1144 - 203kcal 蛋白質 7g 脂質 7.9g 炭水化物 26.3g 食塩 0.4g
朝食								ごはん 味噌汁 鶏肉のしょうが煮 ヨーグルト 1144 - 691kcal 蛋白質 21.7g 脂質 24.2g 炭水化物 95.8g 食塩 3.2g
昼食								ハンバーグカレー コンメスープ ポテトサラダ フルーツ 1144 - 774kcal 蛋白質 31.3g 脂質 29g 炭水化物 94.6g 食塩 2.9g
夕食	1144 - 203kcal 蛋白質 7g 脂質 7.9g 炭水化物 26.3g 食塩 0.4g	1144 - 175kcal 蛋白質 6.8g 脂質 7.2g 炭水化物 20.2g 食塩 0.3g	1144 - 151kcal 蛋白質 8g 脂質 3.4g 炭水化物 22.9g 食塩 0.7g	1144 - 535kcal 蛋白質 20.7g 脂質 13g 炭水化物 81.5g 食塩 3.2g	1144 - 502kcal 蛋白質 20.7g 脂質 11.6g 炭水化物 87.7g 食塩 1.5g	1144 - 101kcal 蛋白質 3.9g 脂質 7.7g 炭水化物 87.7g 食塩 1.5g	1144 - 203kcal 蛋白質 7g 脂質 7.9g 炭水化物 26.3g 食塩 0.4g	

