


よいこの森保育園・よいこのもり保育園第2保育園 平成15年3月の給食メニュー

10時のおやつ	月	火	水	木	金	土
10時のおやつ	ヨーグルト 三色丼 かぼちやのごまだれ きゅうりの酢の物 いりこ 大根のみそ汁 ☆りんご	ヨーグルト ごはん 魚のみぞれかけ 大豆の旨め煮 キャベツの中華あえ ミニトマト じゃがいものみそ汁 ☆オレンジ	ヨーグルト ごはん 牛肉とひじきの卵とじ ほうれん草のごまあえ 納豆のおろしあえ 昆布のおかか煮 きのこのすまし汁 ☆いちご	ヨーグルト ごはん 子持ちししゃものバター焼き レバーのトマト煮 白菜の漬物 豚汁 野菜スティック ☆日向夏	ヨーグルト 特製ふりかけごはん 豚肉のしょうが焼き もやしのナムル ポパイスイバゲティー かき卵汁 ☆りんご	ヨーグルト パン つくね和風ハンバーグ 粉ふき芋 カッテージチーズサラダ 野菜のスープ ☆バナナ
3時のおやつ	ヨーグルト 手作りピザまん 3歳未満児 566kcal 3歳以上児 686kcal	ヨーグルト サンドクッキー 3歳未満児 583kcal 3歳以上児 688kcal	ヨーグルト 手作り団子・いりこ・すめめ 3歳未満児 559kcal 3歳以上児 657kcal	ヨーグルト チーズスティック 3歳未満児 572kcal 3歳以上児 673kcal	ヨーグルト あんかけ焼きそば 3歳未満児 554kcal 3歳以上児 650kcal	ヨーグルト ふかしも・ブルーン 3歳未満児 590kcal 3歳未満児 697kcal
夕食	ごはん きびごこの天ぷら キャベツと鶏肉のサラダ もやしときこのおびだし ミニトマト うずら卵のみそ汁	ごはん 鶏肉の照り焼き ふだん草のピーナッツあえ カリフラワーの香味噌かけ 大根と豆腐のすまし汁	ごはん もち米・シューマイ なすのそぼろあんかけ かぼちやのココロ煮 わかめのみそ汁	納豆ごはん ポークピカタ ひじきサラダ 切干大根のハリハリ漬け 三つ葉のすまし汁	ごはん 魚のクリームソースかけ 大根梅香あえ ポテトサラダ たまねぎのみそ汁 野菜スティック	ごはん 牛肉のすき煮 きゅうりとしらすの土佐あえ 三色ナムル キャロットスープ
熱量B	3歳未満児 362kcal 3歳以上児 471kcal	3歳未満児 350kcal 3歳以上児 455kcal	3歳未満児 359kcal 3歳以上児 467kcal	3歳未満児 365kcal 3歳以上児 475kcal	3歳未満児 374kcal 3歳以上児 486kcal	3歳未満児 358kcal 3歳以上児 465kcal
ひなまつり 3日 (月)	ヨーグルト 菜の花ひな寿司 ミニロール フレンチサラダ さつまいものレモン煮 ミニトマト みつ薬のすまし汁 ☆いちごミルクゼリー	誕生会 19日 (水)	※誕生会は、ハイキング形式で自由に好きなものを選び会食します。 	《いちご》 果物の中でも特にビタミンCが多く、5個たべれば一日の所要量を満たします。 ビタミンCは、粘膜の抵抗力を促進して風邪を予防したり、回復を早めます。	ヨーグルト ヨーグルトクリーム ヨーグルト 砂糖 300 30	《サンドクッキー》 ●クラッカーに下記のクリームやジャムを挟んでたべます。 いちごジャム いちご 砂糖 300 60 3 レモン汁を加える。

☆午後7時までの延長保育を希望している子どもさんは、「6時のおやつ」が加わります。
 ☆夜間保育を希望している子どもさんは、「夕食」が加わります。
 ☆3時のおやつは、2歳以上の園児が食べます。
 ☆Aの、3歳未満児のカロリーは、10時のおやつ・昼食・3時のおやつ・夕食の合計です。
 ☆Bの、3歳未満児のカロリーは、10時のおやつ・昼食・3時のおやつ・夕食の合計です。
 ☆Cの、3歳未満児のカロリーは、10時のおやつ・昼食・3時のおやつ・夕食の合計です。
 ☆Dの、3歳未満児のカロリーは、10時のおやつ・昼食・3時のおやつ・夕食の合計です。
 ☆Eの、3歳未満児のカロリーは、10時のおやつ・昼食・3時のおやつ・夕食の合計です。

☆25日の火曜日は、レストランごっこをします。

☆ヨーグルトは、手作りの無添加のものです。