



梅の木保育園 (3月)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前					1 オレンジジュース	2 牛乳	
昼食					ちらし寿司 (ひなまつり) あさりの潮汁 えびフライ なばなのおかかあえ	御飯 (麦入り) みそ汁 (キャベツ、えのき) バーベキューチキン きんぴらごぼう	
午後					ほうじ茶、ひなあられ	牛乳、源氏パイ	
午前	4 ぶどうジュース	5 牛乳	6 りんごジュース	7 麦茶、ビスコ	8 飲むヨーグルト	9 牛乳	
昼食	御飯 (麦入り) みそ汁 (ほうれん草、しいたけ) 厚揚げのそぼろかけ もやしのソテー	★リクエストメニュー 豚丼 スープ (キャベツ、コーン) ロールキャベツ 小松菜の納豆和え	御飯 (麦入り) みそ汁 (なめこ、豆腐) さばの塩焼き 大根サラダ	御飯 (麦入り) みそ汁 (なばな、玉ねぎ) 油麩肉じゃが えのきの海苔和え	御飯 (麦入り) みそ汁 (さつまいも、油揚げ) スペニッシュオムレツ ごぼうのサラダ	そぼろ丼 みそ汁 (もやし、小松菜) 人参と竹輪の炒め煮	
午後	麦茶、クラッカー	牛乳、いちごゼリー	ほうじ茶、ゆかりおにぎり	牛乳、リンゴのコンポート	牛乳、プリン	牛乳、厚切りバウム	
午前	11 野菜ジュース	12 ヤクルト	13 牛乳	14 飲むヨーグルト	15 いちごミルク	16 牛乳	
昼食	御飯 (麦入り) みそ汁 (白玉ふ、白菜) 松風焼き ほうれん草のおかか和え	★リクエストメニュー ワンタン麺 豚肉と野菜のカレー炒め 手作りぎょうざ	御飯 (麦入り) スープ (わかめ、玉ねぎ) ホイコーロー 中華サラダ	御飯 (麦入り) スープ (しめじ、えのき) 手羽先のパン粉焼き ぜんまいのナムル	御飯 (麦入り) みそ汁 (高野豆腐、玉ねぎ) 煮魚 (にんにく醤油) キャベツの梅和え	御飯 (麦入り) みそ汁 (しいたけ、ねぎ) シュウマイ ひじきサラダ	
午後	黒豆茶、ベジたべる	紅茶、マシュマロサンド	麦茶、天むす風おにぎり	牛乳、ポップコーン (塩)	牛乳、ウエハース	牛乳、もなか	
午前	18 ぶどうジュース	19 牛乳	20	21 りんごジュース	22 オレンジジュース	23	
昼食	御飯 (麦入り) みそ汁 (さつまいも、玉ねぎ) 鶏肉のしょうが焼き コールスローサラダ	御飯 (麦入り) 豆乳スープ ぶりの照り焼き 里芋の甘煮			★リクエストメニュー わかめ御飯 みそ汁 (なめこ、ねぎ) チーズハンバーグ ポテトサラダ	御飯 (麦入り) みそ汁 (もやし、厚揚げ) 牛肉とキャベツのソース炒め かぼちゃのいとこ煮	
午後	紅茶、ビスケット	牛乳、ぼたもち		ウーロン茶、フルーツサンド	玄米茶、チーズ		
午前	25 野菜ジュース	26 牛乳	27 飲むヨーグルト	28 麦茶、チーズ	29 ぶどうジュース	30 牛乳	
昼食	御飯 (麦入り) みそ汁 (豆腐、あおさ) ポークチャップ さつま揚げの炒り煮	御飯 (麦入り) スープ (小松菜、ベーコン) 春巻き ちくわのごま和え	御飯 (麦入り) みそ汁 (もやし、わかめ) 牛肉と玉ねぎのしぐれ煮 春キャベツの塩昆布和え	★リクエストメニュー 味おこわ 豚汁 レバー入りハンバーグ 切干大根のサラダ	御飯 (麦入り) 納豆汁 豚肉と白菜の春雨煮 れんこんのきんぴら	御飯 (麦入り) みそ汁 (大根、わかめ) 板麩の煮物 中華サラダ	
午後	緑茶、せんべい	牛乳、マカロニきな粉	牛乳、焼きいも	紅茶、ヨーグルトムース	牛乳、ドーナツ		

栄養摂取量 2024/03月分 (3才以上児) << 予定 >>

梅の木保育園(一般)

日付	曜日	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	n3 (g)	n6 (g)
03月01日	金	398	16.8	6.6	772	475	131	4.3	280	0.38	0.39	59	4.2	2.0	0.4	1.9
03月02日	土	421	16.3	15.5	684	624	169	1.9	200	0.26	0.29	11	3.8	1.7	0.1	2.0
03月04日	月	352	13.4	10.6	631	437	144	2.8	128	0.20	0.14	12	3.4	1.6	0.5	3.5
03月05日	火	566	23.7	19.0	485	872	202	2.9	305	0.55	0.50	30	4.9	1.2	0.4	3.2
03月06日	水	354	16.1	11.4	541	475	73	2.4	111	0.28	0.21	6	3.0	1.4	1.1	2.0
03月07日	木	462	14.2	13.7	567	829	206	2.5	296	0.35	0.37	39	8.2	1.4	0.1	1.2
03月08日	金	435	17.6	13.9	741	667	237	2.4	223	0.25	0.48	10	4.2	1.9	0.2	2.1
03月09日	土	496	19.4	14.3	768	576	192	2.7	236	0.41	0.39	10	2.7	2.0	0.2	2.3
03月11日	月	370	15.2	12.7	535	688	90	2.9	194	0.25	0.20	14	3.8	1.4	0.3	2.4
03月12日	火	467	19.0	12.7	1395	580	122	1.4	90	0.41	0.23	14	5.6	3.5	0.2	2.3
03月13日	水	406	10.1	15.3	698	374	74	1.8	105	0.32	0.11	21	3.8	1.8	0.1	1.8
03月14日	木	547	19.5	19.2	385	619	142	1.8	209	0.32	0.32	8	4.3	1.0	0.5	3.6
03月15日	金	427	19.6	12.4	652	566	204	1.9	115	0.25	0.24	15	2.7	1.7	0.3	1.9
03月16日	土	387	13.8	8.3	611	743	188	2.1	144	0.25	0.27	5	6.0	1.6	0.2	1.1
03月18日	月	618	36.0	9.6	526	2516	597	18.7	178	0.33	0.95	17	41.7	1.3	0.2	1.4
03月19日	火	493	19.7	13.9	350	846	175	2.7	91	0.36	0.37	10	2.6	0.9	1.4	1.4
03月21日	木	575	21.6	22.3	879	913	198	2.5	126	0.47	0.37	36	7.7	2.2	0.3	2.1
03月22日	金	419	16.0	18.6	696	493	210	2.2	218	0.19	0.22	27	4.7	1.8	0.2	1.2
03月25日	月	345	17.1	6.0	573	657	81	2.4	93	0.70	0.22	10	3.3	1.5	0.3	1.9
03月26日	火	558	19.6	22.5	757	609	191	2.6	129	0.36	0.30	16	4.2	1.9	0.5	4.3
03月27日	水	483	14.2	19.2	481	852	190	2.4	136	0.28	0.28	37	4.7	1.2	0.1	1.0
03月28日	木	553	25.3	20.9	1084	976	110	3.5	1548	0.69	0.71	16	5.3	2.8	0.2	2.1
03月29日	金	481	15.2	18.6	641	734	175	2.0	186	0.34	0.31	23	4.3	1.6	0.5	3.9
03月30日	土	230	8.0	1.8	465	399	45	1.9	110	0.17	0.08	10	3.4	1.2	0.1	0.7
合計		10846	427.3	339.0	15917	17520	4147	74.7	5450	8.39	7.91	457	142.5	40.4	8.5	51.1
平均		452	17.8	14.1	663	730	173	3.1	227	0.35	0.33	19	5.9	1.7	0.4	2.1
目標量		511	20.4	14.2	666	422.0	231	2.1	182	0.28	0.32	16	4.1	1.7	0.5	2.6
充足率(%)		88	87	99	100	173	75	148	125	125	103	119	144	100	80	81

(3才未満児) << 予定 >>

梅の木保育園(一般)

日付	曜日	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	n3 (g)	n6 (g)
03月01日	金	327	12.3	4.7	558	413	101	3.3	218	0.31	0.31	57	3.2	1.4	0.3	1.3
03月02日	土	386	15.6	15.5	574	624	242	1.5	182	0.24	0.37	9	2.9	1.5	0.1	1.6
03月04日	月	323	10.8	8.5	479	364	120	2.5	95	0.18	0.11	10	2.8	1.2	0.4	2.7
03月05日	火	477	21.1	17.9	411	808	249	2.3	274	0.46	0.52	25	3.8	1.0	0.3	2.5
03月06日	水	306	11.9	8.4	420	378	59	1.9	88	0.21	0.16	5	2.3	1.1	0.8	1.6
03月07日	木	444	12.1	14.3	452	744	166	2.0	226	0.33	0.37	31	6.9	1.1	0.1	1.0
03月08日	金	449	19.0	14.6	627	686	328	2.3	179	0.22	0.50	9	3.4	1.6	0.4	2.7
03月09日	土	423	17.7	14.2	620	561	238	2.0	213	0.35	0.42	8	2.0	1.6	0.2	1.8
03月11日	月	310	12.5	9.9	408	742	79	2.5	187	0.23	0.18	14	3.7	1.0	0.2	1.8
03月12日	火	416	16.2	12.1	981	485	126	1.0	65	0.39	0.23	9	3.8	2.5	0.2	1.9
03月13日	水	384	11.3	16.0	574	448	169	1.5	122	0.29	0.24	18	3.1	1.5	0.1	1.5
03月14日	木	497	18.4	15.7	329	618	224	1.5	172	0.26	0.37	7	3.3	0.8	0.4	2.8
03月15日	金	409	15.7	12.6	546	447	238	1.5	85	0.20	0.19	12	2.1	1.4	0.2	1.5
03月16日	土	351	13.3	9.4	505	697	236	1.6	145	0.22	0.33	4	4.6	1.3	0.2	0.9
03月18日	月	524	28.1	7.7	407	2011	481	15.2	142	0.27	0.75	13	33.3	1.0	0.2	1.1
03月19日	火	431	17.3	13.3	289	769	227	2.0	101	0.31	0.40	9	2.0	0.7	1.0	1.2
03月21日	木	452	15.7	16.4	633	755	156	1.9	93	0.34	0.28	28	5.5	1.6	0.3	1.5
03月22日	金	373	12.9	14.9	557	431	170	1.7	159	0.17	0.18	30	3.6	1.4	0.1	1.0
03月25日	月	283	13.2	4.4	449	666	73	2.1	100	0.53	0.19	10	3.2	1.1	0.2	1.4
03月26日	火	481	17.5	20.8	601	580	234	1.9	129	0.31	0.35	13	3.1	1.5	0.4	3.4
03月27日	水	428	13.6	15.7	409	750	237	1.9	112	0.23	0.31	28	3.6	1.0	0.1	0.8
03月28日	木	451	22.5	19.5	998	748	177	2.7	1253	0.53	0.60	12	4.0	2.5	0.2	1.7
03月29日	金	434	12.3	14.8	503	591	143	1.7	135	0.27	0.24	18	3.4	1.3	0.4	3.1
03月30日	土	260	11.6	5.0	1265	502	251	2.5	146	0.18	0.19	9	8.4	3.2	0.2	0.7
合計		9617	372.7	306.3	13596	15819	4723	61.2	4622	7.04	7.81	386	118.0	34.5	6.9	41.4
平均		401	15.5	12.8	567	659	197	2.6	193	0.29	0.33	16	4.9	1.4	0.3	1.7
目標量		502	20.1	14.0	719	438.0	226	2.3	188	0.28	0.30	18	4.0	1.8	0.4	2.6
充足率(%)		80	77	91	79	150	87	113	103	104	110	89	123	78	75	65

※充足率が足りない場合はご家庭で補ってください。