

# 平成28年3月 献立表

3歳以上児

会津報徳保育園

日 曜	昼食		栄養価				
	朝食	昼間	あか	黄	みどり		
1 火	五目納豆 さつまいもの甘煮 たくあん いよかん	ヤクルト 雪の宿せんべい	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	エネルギー：298kcal タンパク：10.2g 脂質：6.9g	カルシウム：120mg 食塩相当量：1.8g
2 水	ししゃものから揚げ 水菜サラダ かぼちゃの甘煮 いちご	牛乳 甘バターサンド				エネルギー：393kcal タンパク：15.3g 脂質：19g	カルシウム：286mg 食塩相当量：1.8g
3 木	肉じゃが スクランブルエッグ ブロッコリー 甘夏	麦茶 ぼたもち ひなケーキ				エネルギー：677kcal タンパク：21.5g 脂質：16.7g	カルシウム：131mg 食塩相当量：1.3g
4 金	ちらし寿司 マグロの竜田揚げ マカロニサラダ すまし汁 フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ				エネルギー：679kcal タンパク：28.6g 脂質：23g	カルシウム：194mg 食塩相当量：1g
5 土	ソフトフランスピーナツパン ジャーマンポテト 牛乳 パナナ	ももゼリー 青のりせんべい				エネルギー：605kcal タンパク：18.1g 脂質：21.3g	カルシウム：275mg 食塩相当量：1.6g
6 日							
7 月	★ワリクエスト献立★					エネルギー：340kcal タンパク：16.8g 脂質：12.3g	カルシウム：275mg 食塩相当量：2g
8 火	ハムカツ 温野菜 金時豆 いよかん	スポロン ばかうけ				エネルギー：343kcal タンパク：13.8g 脂質：8.1g	カルシウム：84mg 食塩相当量：2.8g
9 水	ブリの照り焼き スパゲティサラダ ブロッコリー いちご	牛乳 カレーパン				エネルギー：531kcal タンパク：25.8g 脂質：24.8g	カルシウム：245mg 食塩相当量：1.4g
10 木	酢豚 花型卵 きゅうり漬け オレンジ	牛乳 ビスコ				エネルギー：401kcal タンパク：15.9g 脂質：22.5g	カルシウム：161mg 食塩相当量：1.3g
11 金	焼きそば ウインナー 牛乳 小松菜のお浸し はっさく	ジョア(レモン) ばかうけ				エネルギー：346kcal タンパク：16.2g 脂質：10.9g	カルシウム：430mg 食塩相当量：0.9g
12 土	菓子袋 ★卒園式★					エネルギー：279kcal タンパク：4.4g 脂質：11.9g	カルシウム：46mg 食塩相当量：0.5g
13 日							
14 月	春キャベツシチュー 竹輪と凍り豆腐煮 牛乳 ブロッコリー グレープフルーツ	スキムミルク おしゃぶりするめ				エネルギー：380kcal タンパク：21.0g 脂質：15.5g	カルシウム：320mg 食塩相当量：0.9g
15 火	ミートボール 青菜和え パナナ	牛乳 ラスク				エネルギー：618kcal タンパク：27.5g 脂質：34.1g	カルシウム：260mg 食塩相当量：1.1g
16 水	赤うおの煮魚 かぼちゃサラダ れんこんのきんぴら いちご	牛乳 手作りクッキー				エネルギー：382kcal タンパク：13.9g 脂質：17.9g	カルシウム：202mg 食塩相当量：1.1g
17 木	ひじきの煮物 ゆで卵 さつま芋チップ はっさく	ジョア (ブルーベリー) クラッカー				エネルギー：419kcal タンパク：18.7g 脂質：14.1g	カルシウム：423mg 食塩相当量：1.2g
18 金	卵とじそうめん 天ぷら 牛乳 たくあん オレンジ	野菜生活 蒸しパン				エネルギー：539kcal タンパク：20.5g 脂質：11.4g	カルシウム：246mg 食塩相当量：2.3g
19 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 春雨サラダ 牛乳 パナナ	なかよしプリン えびの華				エネルギー：569kcal タンパク：16.2g 脂質：18g	カルシウム：308mg 食塩相当量：1.6g
20 日	春分の日						
21 月	振替休日						
22 火	鶏のから揚げ キャベツ和え チーズ はっさく	スキムミルク クッキー				エネルギー：393kcal タンパク：17.9g 脂質：19.7g	カルシウム：228mg 食塩相当量：1.3g
23 水	タラのおろし煮 ゴマ和え いちご	牛乳 チョコパン				エネルギー：305kcal タンパク：14.5g 脂質：12.5g	カルシウム：194mg 食塩相当量：1.3g
24 木	きんぴらごぼう 野菜キッシュ 大学芋 オレンジ	牛乳 ぱりんこ				エネルギー：312kcal タンパク：12.6g 脂質：12.2g	カルシウム：202mg 食塩相当量：1.5g
25 金	ナポリタンスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 白菜のお浸し グレープフルーツ	ジョア(ストロベリー) お好み焼き				エネルギー：566kcal タンパク：26.9g 脂質：16.3g	カルシウム：450mg 食塩相当量：1.3g
26 土	ポテトサンド ラックミー(コーヒー) プルーン はっさく	バナナ				エネルギー：643kcal タンパク：20.2g 脂質：21.3g	カルシウム：70mg 食塩相当量：0.9g
27 日							
28 月	カウボーイスープ 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 白菜のお浸し オレンジ	ソフト ウエハース				エネルギー：363kcal タンパク：14.9g 脂質：12.1g	カルシウム：362mg 食塩相当量：1.5g
29 火	焼肉 ビーフソテー 菜の花のお浸し パナナ	牛乳 マリービスケット				エネルギー：382kcal タンパク：15.7g 脂質：22.3g	カルシウム：140mg 食塩相当量：0.7g
30 水	焼き魚(鮭) マセドアンサラダ れんこんチップ オレンジ	牛乳 セサミパン				エネルギー：413kcal タンパク：19.1g 脂質：18.3g	カルシウム：206mg 食塩相当量：0.9g
31 木	切干大根 厚焼き卵 いちご	ジョア(プルーン) 醤油せんべい				エネルギー：235kcal タンパク：12.3g 脂質：4.6g	カルシウム：367mg 食塩相当量：1g

給食MEMO

3日 ひなまつり 7日 リクエスト献立  
4日 お誕生会 12日 卒園式

材料の都合により献立が変わることがあります。

