



平成30年3月 献立表

3歳以上児 門田報徳保育園

日 曜	献立名		栄養価	食塩相当量	行事
	昼食	昼間			
1 木	ひじきの寄せ煮 さつま芋キッシュ いちご	リンゴジュース せんべい	エネルギー：219kcal たんぱく：7.6g 脂質：5.5g	食塩相当量：1g	
2 金	味噌うどん 白菜の塩昆布和え 牛乳 パナナ	ひなあられ 甘酒 (ひなケーキ)	エネルギー：346kcal たんぱく：10.6g 脂質：9.4g	食塩相当量：1g	茶道教室
3 土	スパゲティパン ブルーン 豆乳 オレンジ	りんごゼリー せんべい	エネルギー：596kcal たんぱく：18.6g 脂質：13.4g	食塩相当量：1.5g	
4 日					
5 月	春キャベツシチュー 厚揚げとこんにゃくの煮物 いちご	ソファール(ストロベリー) せんべい	エネルギー：330kcal たんぱく：13.3g 脂質：8.2g	食塩相当量：1.2g	
6 火	照り焼きチキン マセドアンサラダ オレンジ	ビスコ 牛乳	エネルギー：432kcal たんぱく：17.2g 脂質：25.7g	食塩相当量：1g	
7 水	鮭フライ 春雨サラダ いちご	フレンチトースト 牛乳	エネルギー：427kcal たんぱく：18g 脂質：21.9g	食塩相当量：1g	
8 木	切り干し大根の煮物 ス克蘭ブルエッグ デコボン	ヤクルト400 せんべい	エネルギー：250kcal たんぱく：9.1g 脂質：8.7g	食塩相当量：0.7g	
9 金	大豆入りじゃこご飯 鶏肉のみそ焼き かぼちゃサラダ なめこ汁 いちご	蒸しパン 麦茶	エネルギー：532kcal たんぱく：19.9g 脂質：20.1g	食塩相当量：1.7g	お誕生会
10 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳 オレンジ	リンゴジュース せんべい	エネルギー：524kcal たんぱく：14.7g 脂質：16.5g	食塩相当量：2.4g	
11 日					
12 月	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 いよかん	クラッカー ソファール(プレーン)	エネルギー：400kcal たんぱく：14.9g 脂質：13.5g	食塩相当量：1.1g	
13 火	ハンバーガー 温野菜 みかん	せんべい スポロン	エネルギー：269kcal たんぱく：13.7g 脂質：7g	食塩相当量：1.3g	
14 水	カレイの煮つけ スパゲティサラダ パナナ	メロンパン 牛乳	エネルギー：488kcal たんぱく：18.9g 脂質：18.1g	食塩相当量：0.9g	
15 木	酢豚 半月卵 いちご	焼き芋 牛乳	エネルギー：358kcal たんぱく：12g 脂質：10.8g	食塩相当量：0.9g	
16 金	焼きそば ウインナー 牛乳 はっさく	ジョア(プレーン) せんべい	エネルギー：389kcal たんぱく：17.6g 脂質：14g	食塩相当量：0.9g	
17 土	アンパンマンパン 牛乳200 みかん		エネルギー：423kcal たんぱく：11.3g 脂質：17.6g	食塩相当量：0.6g	卒園式
18 日					
19 月	ミネストローネ 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 ポンカン	元気ヨーグルト 食べる小魚	エネルギー：327kcal たんぱく：18.9g 脂質：13.9g	食塩相当量：1.5g	
20 火	焼肉 ビーフソテー オレンジ	ムーンライト 牛乳	エネルギー：339kcal たんぱく：16g 脂質：18.3g	食塩相当量：0.7g	
21 水	春分の日				
22 木	カレー 鶏のから揚げ りんご 夏野菜スープ	クリームパン 牛乳	エネルギー：729kcal たんぱく：27.9g 脂質：30.6g	食塩相当量：2.2g	お別れ昼食会
23 金	和風スパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 はっさく	せんべい ヤクルト400	エネルギー：339kcal たんぱく：13.7g 脂質：11.2g	食塩相当量：1.2g	
24 土	チョコサンド グラタン 牛乳200 パナナ	なかよしプリン せんべい	エネルギー：736kcal たんぱく：23.1g 脂質：29g	食塩相当量：1.5g	
25 日					
26 月	けんちん汁 竹輪煮 牛乳 いちご	ソファール(プレーン) おしゃぶりするめ	エネルギー：325kcal たんぱく：17.8g 脂質：10.7g	食塩相当量：2.2g	卒園遠足
27 火	ヒレカツ きゃべつ和え オレンジ	マリービスケット 牛乳	エネルギー：313kcal たんぱく：16.7g 脂質：12.9g	食塩相当量：1g	
28 水	ぶり照り焼き ポテトサラダ パナナ	ミルクリッチ 牛乳	エネルギー：511kcal たんぱく：21.2g 脂質：26.1g	食塩相当量：1.3g	
29 木	五目納豆 さつま芋のバター煮 デコボン	野菜生活 せんべい	エネルギー：244kcal たんぱく：9.2g 脂質：6.2g	食塩相当量：0.7g	
30 金	卵とじそうめん かぼちゃのひき肉煮 牛乳 はっさく	せんべい ジョア(プレーン)	エネルギー：402kcal たんぱく：19.7g 脂質：8.9g	食塩相当量：2.2g	
31 土	甘バターサンド ジャーマンポテト 牛乳200 オレンジ	ヤクルト400 せんべい	エネルギー：508kcal たんぱく：17.2g 脂質：19.5g	食塩相当量：1.6g	

【今月の食育目標】 みんなで楽しく食事をしよう。

