

平成28年2月 献立表



3歳以上児

門田報徳保育園

日曜	献立名		栄養価	行事
	昼食	昼間		
1月	ワンタンスープ 揚げ出し豆腐 みかん	ドリンクヨーグルト 干し芋	エネルギー: 297kcal タンパク: 13.3g 脂質: 11.4g	食塩相当量: 0.7g
2火	ヒレカツ きゃべつ和え ほうじ茶 いちご	せんべい 牛乳	エネルギー: 265kcal タンパク: 16.4g 脂質: 9.9g	食塩相当量: 0.8g
3水	さばの味噌煮 まめまめサラダ ほうじ茶 いよかん	恵方巻 野菜生活	エネルギー: 414kcal タンパク: 18.5g 脂質: 15.7g	食塩相当量: 1.5g
4木	里芋の煮物 半月卵 ほうじ茶 みかん	あんバターパン 牛乳	エネルギー: 335kcal タンパク: 13.9g 脂質: 11.6g	食塩相当量: 0.9g
5金	鬼さんハンバーグランチ ころころスープ ぶどうジュース いちご	アイス	エネルギー: 527kcal タンパク: 16.6g 脂質: 24.1g	食塩相当量: 6.3g
6土	チョコサンド 厚揚げの中華煮 牛乳 みかん	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 635kcal タンパク: 21.6g 脂質: 23.8g	食塩相当量: 1.2g
7日				
8月	ブロッコリーシチュー 竹輪とこんにゃくの煮物 いよかん	手作りヨーグルト おしゃぶり昆布	エネルギー: 287kcal タンパク: 12.1g 脂質: 6.8g	食塩相当量: 2.7g
9火	キャラおにぎり 鶏のから揚げ カラフルサラダ 野菜生活 みかん たい焼き	ポップコーン せんべい ジョア (ブルー)	エネルギー: 662kcal タンパク: 23.7g 脂質: 18.3g	食塩相当量: 1.2g
10水	白身魚のタルタルソース 青菜和え ほうじ茶 パナナ	パンブキンパン 牛乳	エネルギー: 338kcal タンパク: 16.9g 脂質: 14.6g	食塩相当量: 0.8g
11木	建国記念の日			
12金	五目そうめん 竹輪の磯辺揚げ 牛乳 いよかん	ももゼリー せんべい	エネルギー: 408kcal タンパク: 17.1g 脂質: 12.2g	食塩相当量: 1.7g
13土	ピザトースト ブルー 豆乳 みかん		エネルギー: 418kcal タンパク: 15.8g 脂質: 14.2g	食塩相当量: 0.9g
14日				
15月	ビーンズカレー 小女子甘煮 牛乳 りんご	フルーツヨーグルト 食べる小魚	エネルギー: 274kcal タンパク: 13.1g 脂質: 9.6g	食塩相当量: 1g
16火	鶏肉のバベキューソース シーザーサラダ ほうじ茶 みかん	ビスケット 牛乳	エネルギー: 386kcal タンパク: 15g 脂質: 23.2g	食塩相当量: 1g
17水	さわらの照り焼き 和風ポテサラ ほうじ茶 はっさく	フルーツサンド 牛乳	エネルギー: 445kcal タンパク: 18.1g 脂質: 23.4g	食塩相当量: 1.6g
18木	じゃが芋のひき肉煮 ス克蘭ブルエッグ ほうじ茶 オレンジ	クラッカー チーズ ジョア (レモン)	エネルギー: 472kcal タンパク: 21.7g 脂質: 18.9g	食塩相当量: 1.2g
19金	ミートスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 りんご	せんべい フルーツジュース	エネルギー: 467kcal タンパク: 19.7g 脂質: 11.2g	食塩相当量: 1.4g
20土	甘バターサンド 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳 みかん	ミルクプリン せんべい	エネルギー: 585kcal タンパク: 21g 脂質: 22.1g	食塩相当量: 2.1g
21日				
22月	イタリアンスープ 鶏肉のさっぱり煮 いよかん	ドリンクヨーグルト 干し芋	エネルギー: 263kcal タンパク: 14.8g 脂質: 8.8g	食塩相当量: 0.5g
23火	焼肉 ビーフンソテー ほうじ茶 みかん	チョコレートケーキ 牛乳	エネルギー: 500kcal タンパク: 18.1g 脂質: 28.5g	食塩相当量: 0.9g
24水	鮭のちゃんちゃ焼き ブロッコリーのおかか和え ほうじ茶 みかん	ワッフル 牛乳	エネルギー: 347kcal タンパク: 18.7g 脂質: 13.6g	食塩相当量: 2g
25木	五目ひじき煮 さつま芋キッシュ ほうじ茶 はっさく	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 248kcal タンパク: 9.3g 脂質: 7.4g	食塩相当量: 1g
26金	焼きうどん ボイルウインナー 牛乳 パナナ	ビスコ 野菜生活	エネルギー: 355kcal タンパク: 12.3g 脂質: 17.3g	食塩相当量: 1.1g
27土	ソフトフランス (ジャム&マーガリン) ポルシチ 麦茶 みかん	バナナ	エネルギー: 427kcal タンパク: 11.2g 脂質: 9.7g	食塩相当量: 1.8g
28日				
29月	スタミナカレー 小女子甘煮 牛乳 りんご	手作りヨーグルト 食べる小魚	エネルギー: 316kcal タンパク: 16.3g 脂質: 9.2g	食塩相当量: 1.1g



今月の食育目標

食事のマナーを守ろう

