



平成28年2月 献立表



3歳未満児

門田報徳保育園

日曜	献立名			栄養価	行事
	朝間	昼食	昼間		
1月	リッツ 牛乳	ワントンスープ 揚げ出し豆腐 みかん ご飯 ひじきサラダ	ドリンクヨーグルト 干し芋	エネルギー: 492kcal タンパク: 20g 脂質: 17.3g	食塩相当量: 1.3g
2火	クラッカー スポン	ヒレカツ きゃべつ和え いちご ご飯 白菜汁	せんべい 牛乳	エネルギー: 488kcal タンパク: 18.5g 脂質: 12.7g	食塩相当量: 1.5g
3水	ビスコ 牛乳	さばの味噌煮 まめまめサラダ いよかん ご飯 ニラ玉汁	カップライス 野菜生活	エネルギー: 561kcal タンパク: 19g 脂質: 22g	食塩相当量: 2g 節分
4木	せんべい ヤクルト	里芋の煮物 半月卵 みかん ご飯 小松菜汁	あんバターパン 牛乳	エネルギー: 464kcal タンパク: 17.8g 脂質: 11.7g	食塩相当量: 1.5g
5金	麩菓子 牛乳	鬼さんハンバーグ 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: 641kcal タンパク: 20.8g 脂質: 29.3g	食塩相当量: 6.4g お誕生会
6土	バナナ	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: 510kcal タンパク: 15.8g 脂質: 18.5g	食塩相当量: 0.7g
7日					
8月	玉子ボーロ 牛乳	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 ご飯 青菜和え	手作りヨーグルト バナナ	エネルギー: 502kcal タンパク: 17.9g 脂質: 11.3g	食塩相当量: 2.4g
9火	牛乳	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: 609kcal タンパク: 21.3g 脂質: 17.8g	食塩相当量: 1.1g お店やさんごっこ
10水	せんべい ヤクルト	白身魚のタルタルソース 青菜和え バナナ ご飯 かぶ汁	パンブキンパン 牛乳	エネルギー: 441kcal タンパク: 15.5g 脂質: 14.3g	食塩相当量: 0.9g
11木	建国記念の日				
12金	バナナ	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: 423kcal タンパク: 15.7g 脂質: 11.9g	食塩相当量: 1.4g
13土	せんべい 牛乳	ピザトースト ブルー バナナ豆乳 みかん		エネルギー: 437kcal タンパク: 15.4g 脂質: 15.7g	食塩相当量: 1.2g
14日					
15月	リッツ スポン	ビーンズカレー 小女子甘煮 牛乳 りんご ご飯	フルーツヨーグルト せんべい	エネルギー: 497kcal タンパク: 14.9g 脂質: 11.4g	食塩相当量: 1.4g
16火	せんべい ヤクルト	鶏肉のパベキューソース シーザーサラダ みかん ご飯 白菜汁	ビスケット 牛乳	エネルギー: 552kcal タンパク: 19.9g 脂質: 24.6g	食塩相当量: 1.5g
17水	バナナ	さわらの照り焼き 和風ポテサラ はっさく ご飯 大根汁	フルーツサンド 牛乳	エネルギー: 497kcal タンパク: 16.5g 脂質: 21.3g	食塩相当量: 1.5g
18木	アスパラガス 牛乳	じゃが芋のひき肉煮 ス克蘭ブルエッグ オレンジ ご飯 栄養麩汁	クラッカー チーズ ジョア (レモン)	エネルギー: 700kcal タンパク: 29.1g 脂質: 26.2g	食塩相当量: 1.7g
19金	元気ヨーグルト	ミートスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 りんご ご飯	せんべい フルーツジュース	エネルギー: 602kcal タンパク: 24g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 1.4g
20土	クラッカー スポン	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: 565kcal タンパク: 17.5g 脂質: 16.8g	食塩相当量: 2.2g
21日					
22月	リッツ 牛乳	イタリアンスープ 鶏肉のさっぱり煮 いよかん ご飯 コーンソテー	ドリンクヨーグルト 干し芋	エネルギー: 465kcal タンパク: 21.6g 脂質: 14.7g	食塩相当量: 1.4g
23火	バナナ	焼肉 ビーフソテー みかん ご飯 かぶ汁	チョコレートケーキ 牛乳	エネルギー: 631kcal タンパク: 21.9g 脂質: 29.7g	食塩相当量: 1.1g
24水	せんべい ヤクルト	鮭のちゃんちゃ焼き ブロッコリーのおかか 和え みかん ご飯 わかめ汁	ワッフル 牛乳	エネルギー: 432kcal タンパク: 17.4g 脂質: 12g	食塩相当量: 1.7g
25木	麩菓子 牛乳	五目ひじき煮 さつま芋キッシュ はっさく ご飯 大根汁	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 455kcal タンパク: 16.8g 脂質: 13.7g	食塩相当量: 1.3g
26金	ソファール(プレーン)	焼きうどん ポイルウインナー 牛乳 バナナ ご飯	ビスコ 野菜生活	エネルギー: 501kcal タンパク: 17.1g 脂質: 19.5g	食塩相当量: 1.1g
27土	せんべい 牛乳	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: 397kcal タンパク: 12g 脂質: 12.2g	食塩相当量: 1.7g
28日					
29月	玉子ボーロ スポン	スタミナカレー 小女子甘煮 牛乳 りんご ご飯	手作りヨーグルト せんべい	エネルギー: 511kcal タンパク: 16.5g 脂質: 9.5g	食塩相当量: 1.2g

今月の食育目標

食事のマナーを守ろう

