



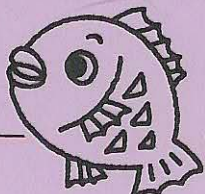
平成28年3月 献立表



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 火	五目納豆 さつま芋のバター煮 いよかん ほうじ茶	ぼたもち 麦茶	エネルギー：411kcal タンパク：13.6g 脂質：7.4g	食塩相当量：0.7g	
2 水	赤魚の煮付け かぼちゃサラダ みかん ほうじ茶	せんべい ミルミル	エネルギー：328kcal タンパク：12.9g 脂質：11.3g	食塩相当量：1.1g	お茶会
3 木	肉じゃが スクランブルエッグ ほうじ茶 パナナ	ひなあられ 牛乳 (ひなケーキ)	エネルギー：452kcal タンパク：15.5g 脂質：15.8g	食塩相当量：1g	ひな祭り
4 金	赤飯 こづゆ 照り焼きチキン マッシュサラダ いちご	アイスクリーム	エネルギー：631kcal タンパク：21g 脂質：29g	食塩相当量：1.3g	お誕生会
5 土	ソフトフランス(あんバター) ジャーマンポテト 牛乳200 みかん	ももゼリー せんべい	エネルギー：593kcal タンパク：17.2g 脂質：19.8g	食塩相当量：2.1g	
6 日					
7 月	カウボーイスープ 手羽先のさっぱり煮 みかん	ソフールヨーグルト おしゃぶりするめ	エネルギー：317kcal タンパク：19.5g 脂質：12.4g	食塩相当量：1.7g	
8 火	ハムカツ 温野菜 はっさく ほうじ茶	せんべい スポロン	エネルギー：316kcal タンパク：10.9g 脂質：7.6g	食塩相当量：1.8g	
9 水	ぶり照り焼き マカロニサラダ いちご ほうじ茶	カレーパン 牛乳	エネルギー：456kcal タンパク：21.8g 脂質：25.6g	食塩相当量：1.4g	
10 木	酢豚 半月卵 オレンジ ほうじ茶	ビスコ 牛乳	エネルギー：319kcal タンパク：11.8g 脂質：14.6g	食塩相当量：0.8g	
11 金	焼きそば ボイルウインナー 牛乳 グレープフルーツ	せんべい ジョア(ストロベリー)	エネルギー：425kcal タンパク：17.4g 脂質：15.6g	食塩相当量：1.3g	
12 土	おみやげパン 牛乳200 みかん		エネルギー：423kcal タンパク：11.3g 脂質：17.6g	食塩相当量：0.6g	卒園式
13 日					
14 月	ブロッコリーシチュー 竹輪と凍み豆腐の煮物 グレープフルーツ	元気ヨーグルト おしゃぶり昆布	エネルギー：280kcal タンパク：12.6g 脂質：9.1g	食塩相当量：2.2g	
15 火	ミートボール 青菜和え パナナ ほうじ茶	パンプキンケーキ 野菜生活	エネルギー：407kcal タンパク：13.4g 脂質：17.6g	食塩相当量：1.4g	
16 水	カレイの煮付け マセドアンサラダ いちご ほうじ茶	ラスク 牛乳	エネルギー：398kcal タンパク：17g 脂質：19g	食塩相当量：1.2g	
17 木	ひじき寄せ煮 厚焼き玉子 はっさく ほうじ茶	クラッカー チーズ ヤクルト400	エネルギー：349kcal タンパク：14.8g 脂質：14.8g	食塩相当量：1.5g	
18 金	ポークカレーライス 鶏のから揚げ 野菜スープ いちご	マリービスケット 牛乳	エネルギー：607kcal タンパク：22.8g 脂質：25.6g	食塩相当量：2g	お別れ昼食会
19 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 野菜豆乳煮込み 牛乳 パナナ	なかよしプリン せんべい	エネルギー：621kcal タンパク：16.8g 脂質：19.1g	食塩相当量：2.7g	
20 日	春分の日				
21 月	振替休日				
22 火	焼肉 ビーフソテー はっさく ほうじ茶	ドリンクヨーグルト 食べる小魚	エネルギー：307kcal タンパク：20.1g 脂質：12.5g	食塩相当量：0.9g	
23 水	たらの磯辺揚げ 土佐和え オレンジ ほうじ茶	チョコパン 牛乳	エネルギー：264kcal タンパク：12.1g 脂質：11.9g	食塩相当量：0.7g	
24 木	きんぴらごぼう ツナキッシュ パナナ ほうじ茶	せんべい 牛乳	エネルギー：319kcal タンパク：13.4g 脂質：11.8g	食塩相当量：1.3g	
25 金	野菜そうめん 大根煮 牛乳 グレープフルーツ	焼き芋 ジョア(プレーン)	エネルギー：417kcal タンパク：17.2g 脂質：7.6g	食塩相当量：1.2g	
26 土	甘バターパン コーンチャウダー 麦茶 オレンジ	パナナ	エネルギー：337kcal タンパク：9.8g 脂質：10.1g	食塩相当量：0.6g	
27 日					
28 月	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 グレープフルーツ	手作りヨーグルト おしゃぶりするめ	エネルギー：317kcal タンパク：16.8g 脂質：10.5g	食塩相当量：1g	
29 火	ローストチキン 春きゃべつ和え いちご ほうじ茶	せんべい ジョア(レモン)	エネルギー：292kcal タンパク：20.2g 脂質：3.8g	食塩相当量：1.1g	
30 水	焼き魚(鮭) ポテトサラダ オレンジ ほうじ茶	セサミパン 牛乳	エネルギー：379kcal タンパク：19.3g 脂質：19.1g	食塩相当量：0.9g	
31 木	切り干し大根煮 厚焼き玉子 いちご ほうじ茶	ムーンライト 牛乳	エネルギー：338kcal タンパク：13.2g 脂質：18g	食塩相当量：0.7g	



<今月の食育目標>

みんなで楽しく食事をしよう!

