



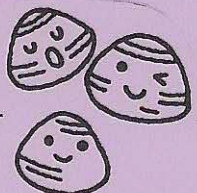
平成28年3月 献立表



3歳未満児

門田報徳保育園

日 曜	献立名			栄養価	食塩相当量	行事
	朝間	昼食	昼間			
1 火	Feウエハース 牛乳	五目納豆 さつま芋のバター煮 いよかん ご飯 白菜汁	ぼたもち 麦茶	エネルギー: 630kcal タンパク: 21.5g 脂質: 14.1g	食塩相当量: 1.2g	
2 水	クラッカー 牛乳	赤魚の煮付け かぼちゃサラダ みかん ご飯 若布汁	せんべい ミルミル	エネルギー: 469kcal タンパク: 17.3g 脂質: 16.7g	食塩相当量: 1.8g	
3 木	せんべい ヤクルト	肉じゃが スクランブルエッグ パナナ ご飯 小松菜汁	ひなあられ 牛乳(ひなケーキ)	エネルギー: 624kcal タンパク: 20.5g 脂質: 16.8g	食塩相当量: 1.7g	ひな祭り
4 金	ビスコ 牛乳	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	エネルギー: 779kcal タンパク: 25.4g 脂質: 37.1g	食塩相当量: 1.5g	お誕生会
5 土	バナナ	ソフトフランス(あんバター) ジャーマンポテト 牛乳 みかん	ももゼリー せんべい	エネルギー: 418kcal タンパク: 10.3g 脂質: 12.4g	食塩相当量: 1.4g	
6 日						
7 月	せんべい 牛乳	カウボーイスープ 鶏肉のさっぱり煮 みかん ご飯 きゃべつソテー	ソールヨーグルト パナナ	エネルギー: 491kcal タンパク: 21.2g 脂質: 16.2g	食塩相当量: 2.2g	
8 火	麩菓子 牛乳	ハムカツ 温野菜 はっさく ご飯 玉ねぎ汁	せんべい スポロン	エネルギー: 487kcal タンパク: 16.4g 脂質: 13.4g	食塩相当量: 1.7g	
9 水	せんべい ヤクルト	ぶり照り焼き マカロニサラダ いちご ご飯 白菜汁	カレーパン 牛乳	エネルギー: 614kcal タンパク: 24.7g 脂質: 25.4g	食塩相当量: 1.9g	
10 木	せんべい スポロン	酢豚 半月卵 オレンジ ご飯 若布汁	ビスコ 牛乳	エネルギー: 527kcal タンパク: 17.6g 脂質: 16.4g	食塩相当量: 1.7g	
11 金	りんごゼリー	焼きそば ボイルウインナー 牛乳 グレープフルーツ ご飯	せんべい ジョア(ストロベリー)	エネルギー: 520kcal タンパク: 17.8g 脂質: 15.7g	食塩相当量: 1.1g	
12 土	バナナ	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	せんべい 牛乳	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 ご飯 コーンソテー	元気ヨーグルト パナナ	エネルギー: 463kcal タンパク: 16.8g 脂質: 12.7g	食塩相当量: 2.4g	
15 火	アスパラガス 牛乳	ミートボール 青菜和え パナナ ご飯 若布汁	パンプキンケーキ 野菜生活	エネルギー: 591kcal タンパク: 18.3g 脂質: 22.1g	食塩相当量: 2.1g	
16 水	せんべい ヤクルト	カレイの煮付け マセドアンサラダ いちご ご飯 玉ねぎ汁	ラスク 牛乳	エネルギー: 606kcal タンパク: 22.5g 脂質: 20.4g	食塩相当量: 1.7g	
17 木	せんべい 牛乳	ひじき寄せ煮 厚焼き玉子 はっさく ご飯 きゃべつ汁	クラッカー チーズ ヤクルト400	エネルギー: 509kcal タンパク: 20.8g 脂質: 18g	食塩相当量: 1.8g	
18 金	バナナ	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: 590kcal タンパク: 18.6g 脂質: 21.5g	食塩相当量: 1.9g	お別れ昼食会
19 土	クラッカー ヤクルト	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: 686kcal タンパク: 18.3g 脂質: 20.9g	食塩相当量: 2.8g	
20 日	春分の日					
21 月	振替休日					
22 火	動物ビスケット 牛乳	焼肉 ビーフソテー はっさく ご飯 若布汁	ドリンクヨーグルト せんべい	エネルギー: 490kcal タンパク: 21.6g 脂質: 16.7g	食塩相当量: 1.7g	
23 水	せんべい ヤクルト	たらの磯辺揚げ 土佐和え オレンジ ご飯 きゃべつ汁	チョコパン 牛乳	エネルギー: 448kcal タンパク: 17.3g 脂質: 13.3g	食塩相当量: 1.1g	
24 木	Feウエハース スポロン	きんぴらごぼう ツナキッシュ パナナ ご飯 栄養麩汁	せんべい 牛乳	エネルギー: 483kcal タンパク: 17.6g 脂質: 13.7g	食塩相当量: 1.6g	
25 金	ももゼリー	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: 471kcal タンパク: 17.1g 脂質: 7.5g	食塩相当量: 1.2g	
26 土	せんべい 牛乳	甘バターサンド コーンチャウダー 麦茶 オレンジ	バナナ	エネルギー: 327kcal タンパク: 10.7g 脂質: 10.9g	食塩相当量: 0.7g	
27 日						
28 月	せんべい ヤクルト	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 グレープフルーツ ご飯	手作りヨーグルト パナナ	エネルギー: 465kcal タンパク: 15.6g 脂質: 10.6g	食塩相当量: 1.1g	
29 火	麩菓子 牛乳	ローストチキン 春きゃべつ和え いちご ご飯 若布汁	せんべい ジョア(レモン)	エネルギー: 474kcal タンパク: 27.5g 脂質: 10.5g	食塩相当量: 1.6g	
30 水	せんべい ヤクルト	焼き魚(鮭) ポテトサラダ オレンジ ご飯 小松菜汁	セサミパン 牛乳	エネルギー: 568kcal タンパク: 24.6g 脂質: 20.1g	食塩相当量: 1.6g	
31 木	玉子ボーロ スポロン	切り干し大根煮 厚焼き玉子 いちご ご飯 きゃべつ汁	ムーンライト 牛乳	エネルギー: 546kcal タンパク: 18.3g 脂質: 19.5g	食塩相当量: 1g	



〈今月の食育目標〉 みんなで楽しく食事をしよう!

