



平成27年4月 献立表



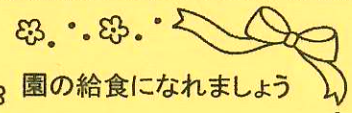
3歳以上児

門田報徳保育園

日 曜	昼食	昼間	栄養価		行事
1 水	ポークカレーライス 小女子甘煮 牛乳 デコボン	おやつパン(ミルクリッチ) 野菜生活	エネルギー: 457kcal タンパク: 15.9g 脂質: 13g	食塩相当量: 1.2g	入園式
2 木	肉じゃが 厚焼き卵 ほうじ茶 グレープフルーツ	手作りドーナツ 牛乳	エネルギー: 390kcal タンパク: 13.5g 脂質: 14.9g	食塩相当量: 0.9g	
3 金	おかず焼きそば ウインナー 牛乳 パナナ	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 348kcal タンパク: 11.8g 脂質: 10.6g	食塩相当量: 0.8g	
4 土	チョコサンド ミートソースグラタン 牛乳 デコボン	ももゼリー せんべい	エネルギー: 619kcal タンパク: 20.5g 脂質: 20.7g	食塩相当量: 1.9g	
5 日					
6 月	野菜たっぷり春雨スープ 鶏肉のさっぱり煮 パナナ	ドリンクヨーグルト 食べる 小魚	エネルギー: 258kcal タンパク: 16.4g 脂質: 7.9g	食塩相当量: 0.7g	
7 火	カレーのから揚げ 三色和え ほうじ茶 グレープフルーツ	せんべい スポロン	エネルギー: 265kcal タンパク: 11.9g 脂質: 5.1g	食塩相当量: 1.3g	
8 水	焼肉 ビーフソテー ほうじ茶 デコボン	おやつパン(あんバター) 牛乳	エネルギー: 377kcal タンパク: 17.7g 脂質: 19g	食塩相当量: 0.8g	
9 木	五目昆布煮 ス克蘭ブルエッグ ほうじ茶 オレンジ	きな粉ケーキ 牛乳	エネルギー: 418kcal タンパク: 17g 脂質: 21.4g	食塩相当量: 1.7g	
10 金	アスパラとトマトのスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 グレープ フルーツ	せんべい ジョア(ブルー ン)	エネルギー: 372kcal タンパク: 18.2g 脂質: 13.8g	食塩相当量: 2.3g	
11 土	エッグパン 豆乳 プルーン パナナ	プリン せんべい	エネルギー: 683kcal タンパク: 19.8g 脂質: 20.6g	食塩相当量: 1.4g	
12 日					
13 月	コーンシチュー 竹輪と高野豆腐の煮物 グレープフルーツ	手作りヨーグルト おしゃぶ り昆布	エネルギー: 251kcal タンパク: 14.8g 脂質: 6.4g	食塩相当量: 1.4g	
14 火	さばの味噌煮 ブロッコリーサラダ ほうじ茶 パナナ	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 343kcal タンパク: 14.2g 脂質: 14.3g	食塩相当量: 1.5g	
15 水	煮込みハンバーグ 温野菜 ほうじ茶 オレンジ	マヨネーズパン 牛乳	エネルギー: 476kcal タンパク: 24.1g 脂質: 26.4g	食塩相当量: 1.8g	
16 木	竹の子の含め煮 半月卵 ほうじ茶 グレープフルーツ	ビスコ 牛乳	エネルギー: 273kcal タンパク: 11.5g 脂質: 14g	食塩相当量: 0.6g	
17 金	カルシウムたっぷりご飯 鶏のから揚げ カラフルサラダ まいたけ汁 デコボン ぶどうジュース	アイスクリーム	エネルギー: 559kcal タンパク: 20.5g 脂質: 24.6g	食塩相当量: 1.3g	お誕生会
18 土	ソフトフランスピーナツパン ポトフ 牛乳 オレンジ	パナナ	エネルギー: 419kcal タンパク: 13.5g 脂質: 12.3g	食塩相当量: 1.5g	
19 日					
20 月	春野菜カレー 小女子甘煮 牛乳 グレープフルーツ	ドリンクヨーグルト おしゃ ぶり昆布	エネルギー: 294kcal タンパク: 14.4g 脂質: 10.4g	食塩相当量: 1.5g	
21 火	焼き魚(鮭) マカロニサラダ ほうじ茶 煮豆 パナナ	クラッカー チーズ ジョア (プレーン)	エネルギー: 444kcal タンパク: 28.5g 脂質: 13g	食塩相当量: 0.9g	
22 水	鶏のから揚げ ゴマ和え ほうじ茶 オレンジ	チョコパン 牛乳	エネルギー: 553kcal タンパク: 21.8g 脂質: 26.4g	食塩相当量: 1.6g	
23 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 ほうじ茶 パナナ	せんべい 牛乳	エネルギー: 304kcal タンパク: 12.4g 脂質: 9g	食塩相当量: 1.4g	
24 金	ちゃんぽんうどん 天ぷら 牛乳 グレープフルーツ	チーズおにぎり 野菜生活	エネルギー: 472kcal タンパク: 15.1g 脂質: 9.6g	食塩相当量: 0.9g	
25 土	クリームサンド じゃが芋のソテー 牛乳 オレンジ	りんごゼリー せんべい	エネルギー: 421kcal タンパク: 12g 脂質: 14g	食塩相当量: 0.9g	
26 日					
27 月	むらくも汁 笹かま揚げ パナナ	手作りヨーグルト おしゃぶ りするめ	エネルギー: 244kcal タンパク: 12.9g 脂質: 6.2g	食塩相当量: 1.2g	
28 火	タラの磯辺揚げ 青菜和え ほうじ茶 グレープフルーツ	焼き芋 牛乳	エネルギー: 297kcal タンパク: 11.7g 脂質: 8.6g	食塩相当量: 0.3g	
29 水					
30 木	筑前煮 ツナキッシュ ほうじ茶 オレンジ	マドレーヌ 牛乳	エネルギー: 359kcal タンパク: 18.2g 脂質: 16.2g	食塩相当量: 0.8g	

入園・進級おめでとうございます

今月の食育目標



園の給食になれましょう