











平成29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 水	さばの味噌煮 まめまめサラダ ほうじ茶 パナナ	ミルクリッチ 牛乳	1杯分 - : 410kcal 水分 : 316.9g タンパク : 17.9g	75/タンパク : 8.4g 脂質 : 20.6g	
2 木	ひじきの寄せ煮 ツナキッシュ ほうじ茶 いちご	ビスケット 牛乳	1杯分 - : 300kcal 水分 : 273g タンパク : 13.9g	75/タンパク : 1.5g 脂質 : 17g	
3 金	鬼スパバーグ 牛乳 いよかん	恵方巻 野菜生活	1杯分 - : 477kcal 水分 : 234.3g タンパク : 21.8g	75/タンパク : 8.9g 脂質 : 13.7g	節 分
4 土	ピザトースト 甘バターパン 豆乳 ブルーン りんご	 	1杯分 - : 506kcal 水分 : 102.5g タンパク : 18.6g	75/タンパク : 2.3g 脂質 : 17.5g	
5 日					
6 月	コーンシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 パナナ	ソフル(ストロベリー) 干し羊	1杯分 - : 290kcal 水分 : 183.6g タンパク : 12.9g	75/タンパク : 1.2g 脂質 : 6.6g	
7 火	キャラおにぎり 手羽から揚げ カラフルサラダ 野菜生活 みかん	せんべい ジョア	1杯分 - : 613kcal 水分 : 149.5g タンパク : 21.2g	75/タンパク : 3.1g 脂質 : 19.9g	お庭園さん ごっこ
8 水	たらのスパイス揚げ 土佐和え ほうじ茶 いちご	ウイナードッグパン 牛乳	1杯分 - : 300kcal 水分 : 332.7g タンパク : 15g	75/タンパク : 7.7g 脂質 : 12.4g	
9 木	肉じゃが 厚焼き玉子 ほうじ茶 りんご	ビスコ 牛乳	1杯分 - : 329kcal 水分 : 349.4g タンパク : 11.8g	75/タンパク : 1.2g 脂質 : 13.8g	
10 金	焼きそば ポイルウイナナー 牛乳 みかん	ミルクプリン せんべい	1杯分 - : 387kcal 水分 : 289.3g タンパク : 14.4g	75/タンパク : 1.1g 脂質 : 17.4g	
11 土	建国記念の日	                			
12 日					
13 月	けんちん汁 長芋のそぼろ煮 いちご	元気ヨーグルト 食べる小魚	1杯分 - : 291kcal 水分 : 199.4g タンパク : 18.2g	75/タンパク : 7g 脂質 : 7.4g	
14 火	焼肉 ビーフソテー ほうじ茶 みかん	チョコレートケーキ 牛乳	1杯分 - : 502kcal 水分 : 352.4g タンパク : 18.2g	75/タンパク : 2.6g 脂質 : 28.5g	
15 水	さわらの照り焼き 和風ポテサラ ほうじ茶 パナナ	クリームパン 牛乳	1杯分 - : 401kcal 水分 : 315.5g タンパク : 17.9g	75/タンパク : 9g 脂質 : 20.2g	
16 木	すき焼き風煮 半月卵 ほうじ茶 いよかん	せんべい ヤクルト400	1杯分 - : 220kcal 水分 : 236.9g タンパク : 9.5g	75/タンパク : 1.2g 脂質 : 5.7g	
17 金	鮭のちらし寿司 ミートローフ きゃべつサラダ すまし汁 いちご	デコレーションプリン	1杯分 - : 442kcal 水分 : 178.4g タンパク : 20.4g	75/タンパク : 8.3g 脂質 : 16.3g	お誕生会
18 土	ソフトフランス(あんバター) ポルシチ 牛乳 みかん	パナナ	1杯分 - : 499kcal 水分 : 363.5g タンパク : 15.7g	75/タンパク : 6.2g 脂質 : 13.8g	
19 日					
20 月	カウボーイスープ 鶏肉のさっぱり煮 オレンジ	ソフル(プレーン) 干し羊	1杯分 - : 287kcal 水分 : 135.7g タンパク : 13.2g	75/タンパク : 0.4g 脂質 : 9.9g	
21 火	とんかつ きゃべつ和え ほうじ茶 いよかん	スウィートポテト 牛乳	1杯分 - : 345kcal 水分 : 376.5g タンパク : 21.8g	75/タンパク : 1.4g 脂質 : 11.5g	
22 水	鮭のちゃんちゃ焼き 温野菜 ほうじ茶 みかん	メロンパン 牛乳	1杯分 - : 336kcal 水分 : 361.8g タンパク : 17.6g	75/タンパク : 1.4g 脂質 : 12.8g	
23 木	五目納豆 さつま芋のバター煮 ほうじ茶 パナナ	せんべい スポロン	1杯分 - : 307kcal 水分 : 208.6g タンパク : 10.1g	75/タンパク : 5.2g 脂質 : 6.3g	
24 金	タンメン 大根煮 牛乳 いちご	クラッカー チーズ ジョア	1杯分 - : 440kcal 水分 : 263.3g タンパク : 22g	75/タンパク : 5.6g 脂質 : 13.9g	
25 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 野菜豆乳煮込み 麦茶 みかん	ぶどうゼリー せんべい	1杯分 - : 470kcal 水分 : 266.5g タンパク : 11.1g	75/タンパク : 5.7g 脂質 : 12.4g	
26 日					
27 月	チキンカレー 小女子甘煮 牛乳 はっさく	元気ヨーグルト おしゃぶり昆布	1杯分 - : 297kcal 水分 : 215.3g タンパク : 11.8g	75/タンパク : 1.3g 脂質 : 11.1g	
28 火	松風焼き ナムル ほうじ茶 りんご	せんべい ヤクルト400	1杯分 - : 284kcal 水分 : 259.3g タンパク : 14.9g	75/タンパク : 10.1g 脂質 : 8.6g	



今月の食育目標

食事のマナーを守ろう

