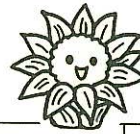





平成29年2月 献立表

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 水 | クラッカー フルーτζジュース | さばの味噌煮 まめまめサラダ パナナ ご飯 小松菜汁 | ミルクリッチ 牛乳 | エネルギー: 501kcal 水分: 212.2g タンパク: 17g | 75/タンパク: 7.9g 脂質: 18.4g | |
| 2 木 | せんべい ヤクルト | ひじきの寄せ煮 ツナキッシュ いちご ご飯 うち豆汁 | ビスケット 牛乳 | エネルギー: 488kcal 水分: 203.2g タンパク: 19.3g | 75/タンパク: 5.5g 脂質: 18.6g | |
| 3 金 | りんごゼリー | 鬼スパバーグ 牛乳 いよかん ご飯 | カップライス 野菜生活 | エネルギー: 563kcal 水分: 218.8g タンパク: 20.8g | 75/タンパク: 9.3g 脂質: 13.7g | 節分 |
| 4 土 | 動物ビスケット 牛乳 | ピザトースト 甘バターパン パナナ豆乳 プルーン りんご |  | エネルギー: 704kcal 水分: 194.6g タンパク: 22.9g | 75/タンパク: 2.3g 脂質: 25.1g | |
| 5 日 | | | | | | |
| 6 月 | ムーンライト 牛乳 | コーンシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 パナナ ご飯 青菜和え | ソファール(ストロベリー) 干し羊 | エネルギー: 494kcal 水分: 280.7g タンパク: 18.7g | 75/タンパク: 2.3g 脂質: 15g | |
| 7 火 | 牛乳 | キヤラおにぎり 鶏のから揚げ カラフルサラダ 野菜生活 みかん | せんべい ジョア | エネルギー: 684kcal 水分: 241g タンパク: 24.3g | 75/タンパク: 3.1g 脂質: 23.7g | お豆腐さん ごっこ |
| 8 水 | バナナ | たらのスパイス揚げ 土佐和え いちご ご飯 若布汁 | ウインナードッグパン 牛乳 | エネルギー: 409kcal 水分: 310.7g タンパク: 18.2g | 75/タンパク: 8.9g 脂質: 13.6g | |
| 9 木 | せんべい ヤクルト | 肉じゃが 厚焼き玉子 りんご ご飯 白菜汁 | ビスコ 牛乳 | エネルギー: 472kcal 水分: 298g タンパク: 15.4g | 75/タンパク: 3.6g 脂質: 13g | |
| 10 金 | クラッカー スポロン | 焼きそば ポイルウインナー 牛乳 みかん ご飯 | ミルクプリン せんべい | エネルギー: 582kcal 水分: 258.1g タンパク: 18.4g | 75/タンパク: 2.1g 脂質: 19.4g | |
| 11 土 | 建国記念の日 |  | | | | |
| 12 日 | | | | | | |
| 13 月 | 玉子ボーロ 牛乳 | けんちん汁 長芋のそぼろ煮 いちご ご飯 きゃべつ和え | 元氣ヨーグルト せんべい | エネルギー: 500kcal 水分: 317g タンパク: 21.2g | 75/タンパク: 8.2g 脂質: 11.6g | |
| 14 火 | りんごゼリー | 焼肉 ビーフンソテー ほうじ茶 みかん ご飯 うち豆汁 | チョコレートケーキ 牛乳 | エネルギー: 602kcal 水分: 334.8g タンパク: 18.1g | 75/タンパク: 5.9g 脂質: 25.9g | |
| 15 水 | せんべい ヤクルト | さわらの照り焼き 和風ポテサラ パナナ ご飯 きゃべつ汁 | クリームパン 牛乳 | エネルギー: 486kcal 水分: 236.8g タンパク: 17.2g | 75/タンパク: 7.8g 脂質: 17.9g | |
| 16 木 | ビスケット 牛乳 | すき焼き風煮 半月卵 いよかん ご飯 栄養飴汁 | せんべい ヤクルト400 | エネルギー: 444kcal 水分: 284.5g タンパク: 17.1g | 75/タンパク: 2.8g 脂質: 13.7g | |
| 17 金 | 鮭菓子 牛乳 | 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 | エネルギー: 556kcal 水分: 270.8g タンパク: 24.6g | 75/タンパク: 8.3g 脂質: 21.5g | お誕生会 |
| 18 土 | せんべい スポロン | ソフトフランス(あんバター) ポルシテ 牛乳 みかん | バナナ | エネルギー: 557kcal 水分: 306.6g タンパク: 17.1g | 75/タンパク: 6g 脂質: 13.8g | |
| 19 日 | | | | | | |
| 20 月 | マリービスケット 牛乳 | カウボーイスープ 鶏肉のさっぱり煮 オレンジ ご飯 白菜けんちん | ソファール(プレーン) 干し羊 | エネルギー: 520kcal 水分: 255.5g タンパク: 19.2g | 75/タンパク: 1.7g 脂質: 19.2g | |
| 21 火 | せんべい ぶどうジュース | とんかつ きゃべつ和え いよかん ご飯 若布汁 | スウィートポテト 牛乳 | エネルギー: 499kcal 水分: 287.1g タンパク: 20.8g | 75/タンパク: 3.2g 脂質: 12.7g | |
| 22 水 | クラッカー ヤクルト | 鮭のちゃんちゃ焼き 温野菜 みかん ご飯 白菜汁 | メロンパン 牛乳 | エネルギー: 514kcal 水分: 283.3g タンパク: 23g | 75/タンパク: 3.8g 脂質: 15.3g | |
| 23 木 | 鮭菓子 牛乳 | 五目納豆 さつま芋のバター煮 パナナ ご飯 小松菜汁 | せんべい スポロン | エネルギー: 513kcal 水分: 214.4g タンパク: 17.8g | 75/タンパク: 8.2g 脂質: 12.3g | |
| 24 金 | プッチンプリン | タンメン 大根煮 牛乳 いちご | クラッカー チーズ ジョア | エネルギー: 525kcal 水分: 263.3g タンパク: 23.3g | 75/タンパク: 5.6g 脂質: 16.5g | |
| 25 土 | リッツ 牛乳 | 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 | エネルギー: 617kcal 水分: 358.9g タンパク: 16.5g | 75/タンパク: 5.7g 脂質: 18.2g | |
| 26 日 | | | | | | |
| 27 月 | せんべい ヤクルト | チキンカレー 小女子甘煮 牛乳 はっさく ご飯 | 元氣ヨーグルト クラッカー | エネルギー: 520kcal 水分: 218.8g タンパク: 16.1g | 75/タンパク: 3g 脂質: 13.3g | |
| 28 火 | 玉子ボーロ 牛乳 | 松風焼き ナムル りんご ご飯 うち豆汁 | せんべい ヤクルト400 | エネルギー: 501kcal 水分: 281.2g タンパク: 22.6g | 75/タンパク: 13.4g 脂質: 14.2g | |



今月の食育目標

食事のマナーを守ろう

