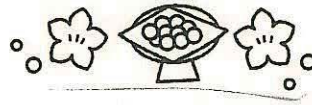





平成29年3月 献立表



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 水	たらのスパイス揚げ 青菜和え はっさく ほうじ茶	フルーツサンド 牛乳	エネルギー: 325kcal タンパク: 13.9g 脂質: 15.1g	0.7g	
2 木	五色煮 半月卵 オレンジ ほうじ茶	せんべい 牛乳	エネルギー: 294kcal タンパク: 13.3g 脂質: 9.5g	1.2g	
3 金	温そうめん 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 いちご	ひなあられ 野菜生活 (ひなケーキ)	エネルギー: 310kcal タンパク: 14g 脂質: 10.2g	1.3g	ひな祭りお茶会
4 土	ハンバーガー 豆乳 プルーン みかん	ミルクプリン せんべい	エネルギー: 640kcal タンパク: 26.1g 脂質: 16.4g	1.8g	
5 日					
6 月	ワンタンスープ 揚げ出し豆腐 みかん	ソファール(プレーン) 干し芋	エネルギー: 288kcal タンパク: 11.1g 脂質: 10.5g	0.5g	
7 火	鶏のから揚げ 青菜のごま和え バナナ ほうじ茶	せんべい スポロン	エネルギー: 382kcal タンパク: 14.6g 脂質: 13.5g	1.1g	
8 水	焼き魚(鮭) かぼちゃサラダ オレンジ ほうじ茶	カップケーキ 牛乳	エネルギー: 419kcal タンパク: 18.3g 脂質: 23.7g	0.7g	
9 木	ひじきの寄せ煮 ツナキッシュ いよかん ほうじ茶	甘バターパン 牛乳	エネルギー: 327kcal タンパク: 16.3g 脂質: 16.3g	1.4g	
10 金	赤飯 こづゆ 親子煮 いちご べったら漬け ヤクルト400	アイス	エネルギー: 606kcal タンパク: 21.5g 脂質: 15.5g	1.6g	お誕生会
11 土	チョコサンド 八宝菜 牛乳200 オレンジ	りんごゼリー せんべい	エネルギー: 611kcal タンパク: 18.6g 脂質: 20.1g	1.4g	
12 日					
13 月	チーズカレー 小女子甘煮 牛乳 いよかん	ソファール(ストロベリー) おしやぶり昆布	エネルギー: 311kcal タンパク: 14.7g 脂質: 11.3g	1.4g	
14 火	ミートボール 温野菜 バナナ ほうじ茶	せんべい ジョア	エネルギー: 419kcal タンパク: 20.1g 脂質: 11.8g	2g	
15 水	ぶり照り焼き ポテトサラダ オレンジ ほうじ茶	フレンチトースト 牛乳	エネルギー: 410kcal タンパク: 18.5g 脂質: 22.5g	1.2g	
16 木	きんぴらごぼう かぼちゃキッシュ はっさく ほうじ茶	ビスコ 牛乳	エネルギー: 298kcal タンパク: 11.6g 脂質: 15g	0.9g	
17 金	トマトクリームスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 バナナ	せんべい 気になる野菜	エネルギー: 433kcal タンパク: 12.9g 脂質: 13.4g	1.2g	
18 土	アンパンマンパン 牛乳200 みかん		エネルギー: 423kcal タンパク: 11.3g 脂質: 17.6g	0.6g	卒園式
19 日					
20 月	春分の日				
21 火	焼肉 ビーフソテー オレンジ ほうじ茶	メロンパン 牛乳	エネルギー: 419kcal タンパク: 18.7g 脂質: 17.7g	0.8g	
22 水	五目納豆 大学芋 いちご 野菜生活	マリービスケット 牛乳	エネルギー: 342kcal タンパク: 13.3g 脂質: 13.9g	1.3g	お別れ昼食会
23 木	切り干し大根の煮物 半月卵 バナナ ほうじ茶	焼き芋 麦茶	エネルギー: 281kcal タンパク: 8.3g 脂質: 7g	0.4g	
24 金	焼きそば ボイルウインナー 牛乳 いよかん	クラッカー チーズ ジョア(プレーン)	エネルギー: 510kcal タンパク: 23.2g 脂質: 22.4g	1.6g	卒園遠足
25 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) イタリアンスープ 牛乳 オレンジ	バナナ	エネルギー: 458kcal タンパク: 13.4g 脂質: 15.1g	1.7g	
26 日					
27 月	春キャベツシチュー 竹輪と高野豆腐の煮物 オレンジ	ソファール(プレーン) 食べる小魚	エネルギー: 325kcal タンパク: 17.3g 脂質: 9.3g	1.6g	
28 火	照り焼きチキン マセドアンサラダ バナナ ほうじ茶	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 432kcal タンパク: 15.3g 脂質: 17.9g	1.2g	
29 水	カレーの煮付け マカロニサラダ グレープフルーツ ほうじ茶	ミルクリッチ 牛乳	エネルギー: 429kcal タンパク: 20.5g 脂質: 19.7g	1.3g	
30 木	肉じゃが ス克蘭ブルエッグ バナナ ほうじ茶	なかよしプリン せんべい	エネルギー: 348kcal タンパク: 10.5g 脂質: 8.8g	1g	
31 金	焼きうどん 笹かま揚げ 牛乳 いちご	せんべい ミルミル	エネルギー: 335kcal タンパク: 13.2g 脂質: 10.9g	1.3g	



【今月の食育目標】 みんなで楽しく食事しよう。

