



平成28年4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 金	ポークカレーライス 小女子甘煮 コンソメスープ オレンジ	せんべい 野菜生活	エネルギー: 358kcal タンパク: 10.9g 脂質: 5.6g	入園式 食塩相当量: 1.6g
2 土	甘バターサンド ジャが芋のソテー 牛乳 パナナ	りんごゼリー せんべい	エネルギー: 510kcal タンパク: 15.5g 脂質: 17.3g	食塩相当量: 1.4g
3 日				
4 月	ころころスープ 鶏肉のさっぱり煮 パナナ	手作りヨーグルト 食べる小魚	エネルギー: 293kcal タンパク: 16g 脂質: 9.3g	食塩相当量: 1g
5 火	焼肉 ビーフンソテー ほうじ茶 グレープフルーツ	ビスコ 牛乳	エネルギー: 336kcal タンパク: 15.9g 脂質: 18.3g	食塩相当量: 0.7g
6 水	焼き魚(鮭) 春キャベツのサラダ ほうじ茶 オレンジ	ミルクリッチ 牛乳	エネルギー: 346kcal タンパク: 18.2g 脂質: 17.7g	食塩相当量: 0.8g
7 木	五目昆布煮 ス克蘭ブルエッグ ほうじ茶 グレープフルーツ	手作りドーナツ 野菜生活	エネルギー: 316kcal タンパク: 11g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 1.1g
8 金	焼きそば ボイルウインナー 牛乳 パナナ	クラッカー チーズ ジョア(ストロベリー)	エネルギー: 502kcal タンパク: 21.2g 脂質: 21.1g	食塩相当量: 1.6g
9 土	ツナコーンサンド プルーン 豆乳 オレンジ	パナナ	エネルギー: 533kcal タンパク: 18.5g 脂質: 15.9g	食塩相当量: 0.9g
10 日				
11 月	コーンチャウダー 笹かまの磯辺揚げ オレンジ	ドリンクヨーグルト おしゃぶり昆布	エネルギー: 236kcal タンパク: 9.7g 脂質: 9.6g	食塩相当量: 1.1g
12 火	ふわふわ鶏から揚げ 土佐和え ほうじ茶 パナナ	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 246kcal タンパク: 11.1g 脂質: 7.5g	食塩相当量: 0.9g
13 水	カレイの煮付け スパゲティサラダ ほうじ茶 オレンジ	フレンチトースト 牛乳	エネルギー: 352kcal タンパク: 17.8g 脂質: 16.2g	食塩相当量: 1.2g
14 木	五目納豆 さつま芋のバター煮 ほうじ茶 グレープフルーツ	ビスケット 牛乳	エネルギー: 329kcal タンパク: 12.5g 脂質: 14.2g	食塩相当量: 0.7g
15 金	カルシウムたっぷりご飯 松風焼き カラフルサラダ ましたけ汁 オレンジ ぶどうジュース	アイス	エネルギー: 622kcal タンパク: 20.3g 脂質: 25.1g	お誕生会 食塩相当量: 1.6g
16 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 野菜たっぷり春雨スープ 牛乳 パナナ	なかよしプリン せんべい	エネルギー: 508kcal タンパク: 13.4g 脂質: 15.6g	食塩相当量: 1.6g
17 日				
18 月	春野菜カレー 小女子甘煮 牛乳 グレープフルーツ	手作りヨーグルト 食べる小魚	エネルギー: 292kcal タンパク: 15.7g 脂質: 9.2g	食塩相当量: 1.1g
19 火	ヒレカツ きゃべつ和え ほうじ茶 パナナ	せんべい ぶどうジュース	エネルギー: 268kcal タンパク: 13.1g 脂質: 6g	食塩相当量: 0.7g
20 水	さばの味噌煮 春雨サラダ ほうじ茶 オレンジ	ソフトフランス(あんバター) 牛乳	エネルギー: 663kcal タンパク: 32.4g 脂質: 33.5g	食塩相当量: 3.8g
21 木	マーボー豆腐 半月卵 ほうじ茶 パナナ	せんべい 牛乳	エネルギー: 284kcal タンパク: 14.8g 脂質: 11.5g	食塩相当量: 0.9g
22 金	アスパラとトマトのスパゲティ レバーの甘煮 牛乳 グレープフルーツ	鮭わかめおにぎり ジョア(プルーン)	エネルギー: 633kcal タンパク: 27.5g 脂質: 13.4g	食塩相当量: 2.3g
23 土	チョコサンド ミートソースグラタン 牛乳 オレンジ	パナナ	エネルギー: 563kcal タンパク: 20.2g 脂質: 20.7g	食塩相当量: 1.7g
24 日				
25 月	ワンタンスープ 竹輪と高野豆腐の煮物 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: 245kcal タンパク: 16.2g 脂質: 8.3g	食塩相当量: 1.5g
26 火	煮込みハンバーグ 温野菜 ほうじ茶 パナナ	焼き芋 牛乳	エネルギー: 369kcal タンパク: 15.7g 脂質: 12.3g	食塩相当量: 0.8g
27 水	たらこの磯辺揚げ 青菜和え ほうじ茶 オレンジ	セサミバン 牛乳	エネルギー: 303kcal タンパク: 14.5g 脂質: 13.1g	食塩相当量: 0.7g
28 木	竹の子の含め煮 かぼちゃキッシュ ほうじ茶 グレープフルーツ	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 253kcal タンパク: 10g 脂質: 7.3g	食塩相当量: 1.3g
29 日	昭和の日			
30 土	クリームサンド 野菜たっぷり豆乳スープ 麦茶 パナナ	ももゼリー せんべい	エネルギー: 436kcal タンパク: 11.5g 脂質: 12.1g	食塩相当量: 1.8g

♪ ♪ ♫ ♪ ♫ ♪ ♫ ♪ ♫
入園・進級おめでとうございます
♪ ♪ ♫ ♪ ♫ ♪ ♫ ♪ ♫



今月の食育目標

園の給食に慣れましょう

