

平成30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	食塩相当量	行事
	昼食	昼間			
1 日					
2 月	ポークカレーライス 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	りんごゼリー せんべい	エネルギー：431kcal タンパク：12.6g 脂質：9.3g	食塩相当量：1.1g	入園式
3 火	照り焼きチキン 青菜和え いちご ほうじ茶	元氣ヨーグルト 食べる小魚	エネルギー：239kcal タンパク：17.3g 脂質：10.4g	食塩相当量：0.7g	
4 水	焼き魚(鮭) きゃべつサラダ パナナ ほうじ茶	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 牛乳	エネルギー：475kcal タンパク：21.1g 脂質：17.5g	食塩相当量：1.4g	
5 木	マーボー豆腐 半月卵 オレンジ ほうじ茶	ビスコ 牛乳	エネルギー：328kcal タンパク：15g 脂質：16.9g	食塩相当量：0.8g	
6 金	焼きそば ウインナー 牛乳 グレープフルーツ	せんべい ヤクルト400	エネルギー：331kcal タンパク：11.7g 脂質：14.1g	食塩相当量：1g	
7 土	クリームサンド じゃがいものソテー 牛乳200 パナナ	野菜生活 マリービスケット	エネルギー：544kcal タンパク：16.5g 脂質：21.9g	食塩相当量：1.2g	
8 日					
9 月	豚汁 手羽元のさっぱり煮 牛乳 いちご	ソファール(プレーン) 食べる小魚	エネルギー：409kcal タンパク：24.9g 脂質：17.4g	食塩相当量：1.6g	
10 火	焼肉 ビーフンソテー オレンジ ほうじ茶	せんべい スポロン	エネルギー：296kcal タンパク：13.6g 脂質：10.4g	食塩相当量：0.8g	
11 水	赤魚の煮付け 三色和え パナナ ほうじ茶	ミルクリッチ 牛乳	エネルギー：367kcal タンパク：17.4g 脂質：12.8g	食塩相当量：1.1g	
12 木	じゃが芋のひき肉煮 スクランブルエッグ オレンジ ほうじ茶	鮭おにぎり 牛乳	エネルギー：371kcal タンパク：16.2g 脂質：11.8g	食塩相当量：0.8g	
13 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(プレーン)	エネルギー：407kcal タンパク：20.5g 脂質：12.1g	食塩相当量：2.3g	
14 土	ソフトフランス(あんバター) 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳 いちご	ぶどうジュース せんべい	エネルギー：518kcal タンパク：15.5g 脂質：16.5g	食塩相当量：2.4g	
15 日					
16 月	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	ソファール(ストロベリー) クラッカー	エネルギー：398kcal タンパク：14.9g 脂質：14.5g	食塩相当量：1.5g	
17 火	とんかつ きゃべつ和え いちご ほうじ茶	ビスコ 牛乳	エネルギー：338kcal タンパク：21.4g 脂質：13.3g	食塩相当量：1g	
18 水	さわらの味噌焼き 和風ポテサラ パナナ ほうじ茶	フレンチトースト 牛乳	エネルギー：432kcal タンパク：19g 脂質：20.2g	食塩相当量：1.8g	
19 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 グレープフルーツ ほうじ茶	ヤクルト400 せんべい	エネルギー：293kcal タンパク：10.1g 脂質：6.8g	食塩相当量：0.7g	
20 金	春の炊き込みご飯 松風焼き カラフルサラダ まいたけ汁 いちご	デコレーションプリン せんべい	エネルギー：582kcal タンパク：20.7g 脂質：20.5g	食塩相当量：1.6g	お誕生会
21 土	ピザトースト ミルクリッチ プルーン 豆乳 オレンジ	マリービスケット 牛乳	エネルギー：787kcal タンパク：26.3g 脂質：29.1g	食塩相当量：2.1g	
22 日					
23 月	中華スープ ささ身揚げ 牛乳 いちご	ソファール(プレーン) 食べる小魚	エネルギー：296kcal タンパク：16.6g 脂質：11.6g	食塩相当量：0.4g	
24 火	チーズハンバーグ 温野菜 オレンジ ほうじ茶	クラッカー ジョア(ブルー)	エネルギー：306kcal タンパク：18.7g 脂質：8.7g	食塩相当量：1.3g	
25 水	さばの味噌煮 マカロニサラダ パナナ ほうじ茶	玄米パン 牛乳	エネルギー：413kcal タンパク：17.8g 脂質：19.2g	食塩相当量：1.4g	
26 木	五色煮 ツナキッシュ グレープフルーツ ほうじ茶	ムーンライト 牛乳	エネルギー：319kcal タンパク：14.2g 脂質：14.9g	食塩相当量：1.2g	
27 金	三色そうめん 竹輪の天ぷら 牛乳 ゴールデンキウイ	わかめおにぎり 野菜生活	エネルギー：502kcal タンパク：17g 脂質：13.2g	食塩相当量：2g	
28 土	甘バターパン コーンチャウダー 牛乳 パナナ	ぶどうゼリー せんべい	エネルギー：363kcal タンパク：10.5g 脂質：10.9g	食塩相当量：0.7g	
29 日	昭和の日				
30 月	振替休日				



入園・進級おめでとございます。【今月の食育目標】園の給食に慣れましょう。