

平成28年4月 献立表



日 曜	昼食	昼間	朝間	主食	栄養価	行事等
1 金	ビーンズカレー 小女子 牛乳 バナナ ご飯	せんべい ヤクルト	ほうじ茶 ビスコ	ご飯	エネルギー：489kcal タンパク：14g 脂質：12.2g	食塩相当量：1.6g 入園式
2 土	甘バターサンド ジャーマンポ テト 牛乳 オレンジ	ももゼリー せんべい	ほうじ茶 卵ポーロ	甘バターサンド	エネルギー：501kcal タンパク：15.3g 脂質：16.6g	食塩相当量：1g
3 日						
4 月	親子煮 塩昆布漬け コロコロ スープ いちご	飲むヨーグルト 昆布	リンゴジュース せんべい	ご飯	エネルギー：235kcal タンパク：8.3g 脂質：4.6g	食塩相当量：2.9g
5 火	ふわふわ鶏から揚げ ポイル 野菜 白菜汁 グレープフルー ツ	ビスコ 牛乳	プリン	ご飯	エネルギー：360kcal タンパク：15.7g 脂質：18g	食塩相当量：1.2g
6 水	焼き魚 和風ポテトサラダ な めこ汁 オレンジ ご飯	おやつパン 牛乳	ヨーグルト	ご飯	エネルギー：535kcal タンパク：22.7g 脂質：17.2g	食塩相当量：2g
7 木	焼きそば ウインナー 牛乳 いちご	せんべい ぶ どうジュース	バナナ	ご飯	エネルギー：454kcal タンパク：15.2g 脂質：7.4g	食塩相当量：2.7g
8 金	五目昆布 スクランブルエッグ えのき汁 バナナ ご飯	クラッカー ジョア	ほうじ茶 麩菓子	焼きそば	エネルギー：424kcal タンパク：18.7g 脂質：13.9g	食塩相当量：1.5g
9 土	ツナコーンサンド 厚揚げの中 華煮 豆乳(コーヒー) オレン ジ	バナナ	ほうじ茶 ビスケット	ツナコーンサンド	エネルギー：614kcal タンパク：22.3g 脂質：24.1g	食塩相当量：1g
10 日						
11 月	笹かまの磯辺揚げ マカロニ サラダ 中華風コーンスープ バナナ ご飯	手作りヨーグルト 昆布	オレンジジュース せんべい	ご飯	エネルギー：412kcal タンパク：12.5g 脂質：11.4g	食塩相当量：2.1g
12 火	焼肉 ビーフンソテー とろりん スープ グレープフルーツ ご 飯	フレンチトースト 牛乳	ほうじ茶 せんべい	ご飯	エネルギー：588kcal タンパク：22.8g 脂質：20.4g	食塩相当量：1.8g
13 水	カレイの煮物 スパゲティサラ ダ 豆麩汁 オレンジ ご飯	せんべい スポロン	バナナ	ご飯	エネルギー：445kcal タンパク：17.8g 脂質：5.4g	食塩相当量：1.6g
14 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 青菜汁 いちご ご飯	ビスケット 牛乳	ほうじ茶 卵ポーロ	ご飯	エネルギー：433kcal タンパク：15.3g 脂質：13.3g	食塩相当量：1.7g
15 金	ハンバーグ 温野菜 かき玉汁 いちご ご飯	アイス	りんごゼリー	ご飯	エネルギー：591kcal タンパク：23.4g 脂質：25.2g	食塩相当量：1.7g お誕生会
16 土	ソフトフランス(ジャム&マーガ リン) 中華ソテー 牛乳 バナ ナ	プリン せんべい	ほうじ茶 麩菓子	ソフトフランスジャ ム&マーガリン	エネルギー：597kcal タンパク：16.7g 脂質：19.8g	食塩相当量：1.7g
17 日						
18 月	ブロックリーシチュー ちくわと 厚揚げの煮物 牛乳 バナナ ご飯	せんべい ヤクルト	リンゴジュース せんべい	ご飯	エネルギー：498kcal タンパク：13.7g 脂質：8.9g	食塩相当量：1.1g
19 火	とんかつ 千切キャベツ 若布 汁 グレープフルーツ ご飯	せんべい ヤクルト	ほうじ茶 ビスケット	ご飯	エネルギー：481kcal タンパク：23.9g 脂質：9.9g	食塩相当量：1.9g
20 水	さばの味噌煮 コールスローサラ ダ なめこ汁 オレンジ ご飯	おやつパン 牛乳	バナナ	ご飯	エネルギー：551kcal タンパク：20.4g 脂質：19.6g	食塩相当量：1.3g
21 木	マーボー豆腐 花型卵 えのき 汁 いちご ご飯	ホットケーキ 牛乳	ほうじ茶 麩菓子	ご飯	エネルギー：555kcal タンパク：20.5g 脂質：20.9g	食塩相当量：2.6g
22 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 野菜 スープ バナナ ご飯	せんべい 野菜生活	ヨーグルト	アスパラとトマトの スパゲッティ	エネルギー：693kcal タンパク：25.3g 脂質：14.5g	食塩相当量：3.2g
23 土	チョコサンド じゃが芋のソテー 牛乳 グレープフルーツ	バナナ	ほうじ茶 卵ポーロ	チョコサンド	エネルギー：469kcal タンパク：15.2g 脂質：16.6g	食塩相当量：1.5g
24 日						
25 月	鶏肉のさっぱり煮 三色和え ワンタンスープ グレープフ ルーツ ご飯	飲むヨーグルト 昆布	オレンジジュース せんべい	ご飯	エネルギー：456kcal タンパク：20.6g 脂質：7.5g	食塩相当量：2.2g
26 火	松風焼き ブロックリーサラダ きゃべつ汁 オレンジ ご飯	焼き芋 牛乳	りんごゼリー	ご飯	エネルギー：494kcal タンパク：18.5g 脂質：12.9g	食塩相当量：1.5g
27 水	タラの磯部揚げ 青菜和え な めこ汁 いちご ご飯	おやつパン 牛乳	バナナ	ご飯	エネルギー：471kcal タンパク：17g 脂質：13.5g	食塩相当量：1g
28 木	竹の子の含め煮 洋風厚焼き 卵 若布汁 バナナ ご飯	クラッカー チーズ ジョア	ほうじ茶 ビスコ	ご飯	エネルギー：563kcal タンパク：23.4g 脂質：15.8g	食塩相当量：2.1g
29 日	昭和の日					
30 土	クリームサンド グラタン 牛乳 オレンジ	ももゼリー せんべい	ほうじ茶 卵ポーロ	クリームサンド	エネルギー：622kcal タンパク：20.9g 脂質：23.2g	食塩相当量：1.1g

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園分園 大戸報徳保育園