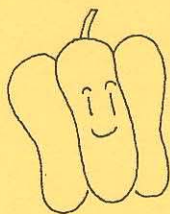




平成30年3月 献立表

3歳未満児 門田報徳保育園

日曜	献立名			栄養価	食塩相当量	行事
	朝間	昼食	昼間			
1 木	Feウエハース 牛乳	ひじきの寄せ煮 さつま芋キッシュ いちご ご飯 若布汁	リンゴジュース せんべい	エネルギー: 440kcal たんぱく: 15.8g 脂質: 12.5g	食塩相当量: 1.8g	
2 金	せんべい ヤクルト	味噌うどん 白菜の塩昆布和え 牛乳 パナナ	ひなあられ 甘酒 (ひなケーキ)	エネルギー: 393kcal たんぱく: 11.5g 脂質: 9.6g	食塩相当量: 1.2g	
3 土	バナナ	スパゲティパン ブルーン 豆乳 オレンジ	りんごゼリー せんべい	エネルギー: 552kcal たんぱく: 16.5g 脂質: 12.2g	食塩相当量: 1.1g	
4 日						
5 月	アスパラガス 牛乳	春キャベツシチュー 厚揚げとこんにゃくの煮物 いちご ご飯 ひじきサラダ	ソファール(ストロベリー) せんべい	エネルギー: 531kcal たんぱく: 19g 脂質: 15.2g	食塩相当量: 1.6g	
6 火	スポロン せんべい	照り焼きチキン マセドアンサラダ オレンジ ご飯 豆腐汁	ビスコ 牛乳	エネルギー: 572kcal たんぱく: 18g 脂質: 23.2g	食塩相当量: 1.8g	
7 水	ぶどうジュース せんべい	鮭フライ 春雨サラダ いちご ご飯 白菜汁	フレンチトースト 牛乳	エネルギー: 559kcal たんぱく: 17.7g 脂質: 22.1g	食塩相当量: 1.3g	
8 木	麩菓子 牛乳	切り干し大根の煮物 ス克蘭ブルエッグ デコポン ご飯 若布汁	ヤクルト400 せんべい	エネルギー: 438kcal たんぱく: 15.5g 脂質: 14.4g	食塩相当量: 1.3g	
9 金	クラッカー 牛乳	大豆入りじゃこご飯 鶏肉のみそ焼き かぼちゃ サラダ なめこ汁 いちご	蒸しパン 麦茶	エネルギー: 619kcal たんぱく: 20.5g 脂質: 21.7g	食塩相当量: 2g	お誕生会
10 土	バナナ	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 野菜たっぷり 豆乳スープ 牛乳 オレンジ	リンゴジュース せんべい	エネルギー: 466kcal たんぱく: 12.1g 脂質: 15.1g	食塩相当量: 2g	
11 日						
12 月	フルーツジュース せんべい	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 いよかん ご飯	クラッカー ソファール(プレーン)	エネルギー: 526kcal たんぱく: 16.9g 脂質: 13.8g	食塩相当量: 1.4g	
13 火	ムーンライト 牛乳	ハンバーグ 温野菜 みかん ご飯 若布汁	せんべい スポロン	エネルギー: 525kcal たんぱく: 21.8g 脂質: 15.6g	食塩相当量: 2.1g	
14 水	ヤクルト せんべい	カレイの煮つけ スパゲティサラダ パナナ ご飯 玉ねぎ汁	メロンパン 牛乳	エネルギー: 640kcal たんぱく: 20g 脂質: 19.3g	食塩相当量: 1.3g	
15 木	せんべい スポロン	酢豚 半月卵 いちご ご飯 大根汁	焼き芋 牛乳	エネルギー: 562kcal たんぱく: 17.4g 脂質: 12.2g	食塩相当量: 1.4g	
16 金	なかよしプリン	焼きそば ウィンナー 牛乳 はっさく ご飯	ジョア(プレーン) せんべい	エネルギー: 536kcal たんぱく: 19.9g 脂質: 16.7g	食塩相当量: 1g	
17 土	せんべい	アンパンマンパン 牛乳200 みかん		エネルギー: 480kcal たんぱく: 12.1g 脂質: 17.7g	食塩相当量: 0.8g	卒園式
18 日						
19 月	せんべい スポロン	ミネストローネ 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 ポンカン ご飯 きゃべつソテー	元気ヨーグルト クラッカー	エネルギー: 563kcal たんぱく: 21g 脂質: 15.8g	食塩相当量: 2.4g	
20 火	ぶどうジュース せんべい	焼肉 ビーフソテー オレンジ ご飯 栄養ゼリ	ムーンライト 牛乳	エネルギー: 472kcal たんぱく: 16.2g 脂質: 15g	食塩相当量: 1.2g	
21 水	春分の日					
22 木	バナナ	カレーライス 鶏のから揚げ りんご 夏野菜スープ	クリームパン 牛乳	エネルギー: 611kcal たんぱく: 20.6g 脂質: 23.2g	食塩相当量: 1.9g	お別れ昼食会
23 金	りんごゼリー	和風スパゲティ レパールのケチャップ煮 牛乳 はっさく ご飯	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 463kcal たんぱく: 14.7g 脂質: 11.3g	食塩相当量: 1.2g	
24 土	みかんジュース リッツ	チョコサンド グラタン 牛乳 パナナ	なかよしプリン せんべい	エネルギー: 686kcal たんぱく: 19g 脂質: 25.6g	食塩相当量: 1.3g	
25 日						
26 月	クラッカー スポロン	けんちん汁 竹輪煮 牛乳 いちご ご飯 青菜和え	ソファール(プレーン) せんべい	エネルギー: 565kcal たんぱく: 19.9g 脂質: 12.8g	食塩相当量: 2.8g	
27 火	気になる野菜 せんべい	ヒレカツ きゃべつ和え オレンジ ご飯 豆腐汁	マリービスケット 牛乳	エネルギー: 456kcal たんぱく: 17.2g 脂質: 14.2g	食塩相当量: 1.8g	
28 水	せんべい ヤクルト	ぶり照り焼き ポテトサラダ パナナ ご飯 大根汁	ミルクリッチ 牛乳	エネルギー: 533kcal たんぱく: 18.5g 脂質: 20.8g	食塩相当量: 1.5g	
29 木	Caウエハース 牛乳	五目納豆 さつま芋のバター煮 デコポン ご飯 若布汁	野菜生活 せんべい	エネルギー: 460kcal たんぱく: 17.3g 脂質: 13.2g	食塩相当量: 1.5g	
30 金	リッツ フルーツジュース	卵とじそうめん かぼちゃのひき肉煮 牛乳 はっさく	せんべい ジョア(プレーン)	エネルギー: 513kcal たんぱく: 21.8g 脂質: 10.7g	食塩相当量: 2.6g	
31 土	バナナ	甘バターサンド ジャーマンポテト 牛乳200 オレンジ	ヤクルト400 せんべい	エネルギー: 452kcal たんぱく: 14.5g 脂質: 16.3g	食塩相当量: 1.4g	



【今月の食育目標】みんなで楽しく食事をしよう。

