

平成30年2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	木	きんぴらごぼう ブロッコリーの卵炒め いちご ほうじ茶	恵方巻 麦茶	エネルギー: 259kcal タンパク: 8.6g 脂質: 9.4g	食塩相当量: 1.1g
2	金	焼きそば ウィンナー 牛乳 パナナ	クラッカー ジョア(プレーン)	エネルギー: 392kcal タンパク: 16.5g 脂質: 14.4g	食塩相当量: 1g
3	土	クリームサンド カレーグラタン 牛乳200 みかん	ビスコ みかんジュース	エネルギー: 650kcal タンパク: 25.1g 脂質: 19g	食塩相当量: 1.7g 節分
4	日				
5	月	豚汁 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 いちご	ソファール(ストロベリー) 食べる小魚	エネルギー: 329kcal タンパク: 19.5g 脂質: 11.2g	食塩相当量: 1.9g
6	火	豆腐ハンバーグ きゃべつソテー パナナ ほうじ茶	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 245kcal タンパク: 9.8g 脂質: 4g	食塩相当量: 0.9g
7	水	キャラおにぎり 鶏のから揚げ カラフルサラダ 野菜生活 みかん	せんべい ジョア(ストロベリー)	エネルギー: 585kcal タンパク: 23.2g 脂質: 15.6g	食塩相当量: 1.1g お買物ごっこ
8	木	五目納豆 さつま芋の甘煮 いよかん ほうじ茶	Feウエハース 牛乳	エネルギー: 296kcal タンパク: 12.4g 脂質: 10.7g	食塩相当量: 0.6g
9	金	ミートスパゲティ レバーの甘煮 牛乳 いちご	ビスケット みかんジュース	エネルギー: 443kcal タンパク: 20.2g 脂質: 13.3g	食塩相当量: 1.6g
10	土	クロワッサンサンド 牛乳200 みかん		エネルギー: 549kcal タンパク: 15g 脂質: 32.7g	食塩相当量: 1.2g
11	日	建国記念の日			
12	月	振替休日			
13	火	ミートローフ スパゲティサラダ オレンジ ほうじ茶	ソファール(プレーン) クラッカー	エネルギー: 419kcal タンパク: 17.8g 脂質: 18.2g	食塩相当量: 0.8g
14	水	さわらの照り焼き ほうれん草の煮浸し 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: 473kcal タンパク: 20.3g 脂質: 16.8g	食塩相当量: 1.7g
15	木	里芋の煮物 かぼちゃのキッシュ デコボン ほうじ茶	ジョア(プレーン) せんべい	エネルギー: 332kcal タンパク: 17.3g 脂質: 8g	食塩相当量: 0.9g
16	金	鮭のちらし寿司 手羽元のさっぱり煮 まいたけ汁 いちごりんごジュース	カップケーキ 牛乳	エネルギー: 545kcal タンパク: 25.1g 脂質: 25.3g	食塩相当量: 1g お誕生会
17	土	トマトスープ ミルクリッチ 牛乳 みかん	マリービスケット 気になる野菜	エネルギー: 514kcal タンパク: 12.9g 脂質: 18.4g	食塩相当量: 0.9g
18	日				
19	月	チキンカレー 小女子 牛乳 みかん	元気ヨーグルト せんべい	エネルギー: 352kcal タンパク: 14.1g 脂質: 11.3g	食塩相当量: 1.1g
20	火	蒸し団子 温野菜 いちご ほうじ茶	せんべい スポロン	エネルギー: 274kcal タンパク: 8.8g 脂質: 5.1g	食塩相当量: 0.9g
21	水	焼き魚(鮭) 菜の花とじゃがいものソテー パナナ ほうじ茶	マドレーヌ 牛乳	エネルギー: 487kcal タンパク: 22.3g 脂質: 17.5g	食塩相当量: 1.8g
22	木	筑前煮 ス克蘭ブルエッグ いちご ほうじ茶	わかめおにぎり 牛乳	エネルギー: 294kcal タンパク: 13.3g 脂質: 16g	食塩相当量: 1g
23	金	鶏南蛮 竹輪の天ぷら 牛乳 みかん	りんごゼリー せんべい	エネルギー: 371kcal タンパク: 12.8g 脂質: 9.9g	食塩相当量: 2.1g
24	土	ソフトフランス(あんバター) きのことソテー 牛乳200 オレンジ	せんべい フルーツジュース	エネルギー: 575kcal タンパク: 17.4g 脂質: 23.3g	食塩相当量: 1.7g
25	日				
26	月	白菜シチュー 里芋のそぼろ煮 牛乳 みかん	ソファール(プレーン) クラッカー	エネルギー: 445kcal タンパク: 18.7g 脂質: 13.3g	食塩相当量: 1.2g
27	火	焼肉 ビーフンソテー いちご ほうじ茶	せんべい 牛乳	エネルギー: 289kcal タンパク: 15.7g 脂質: 14.2g	食塩相当量: 0.8g
28	水	カレイの煮付け シーザーサラダ オレンジ ほうじ茶	ワッフル 牛乳	エネルギー: 348kcal タンパク: 18.5g 脂質: 17.5g	食塩相当量: 1g
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> 【今月の食育目標】食事のマナーを守ろう </div> <div style="text-align: center;"> いただきます </div> </div>					