平成 29 年 3 月分 給食予定献立表

富士わかば保育園

日	主 食	副 食	午前おやつ	3時おやつ	エネルギー / タンパク質	日	主 食	副 食	午前おやつ	3時おやつ	エネルギー / タンパク質
	(乳・幼)	(乳 ・ 幼)	(乳児)	(乳・幼児)	脂質 塩分		(乳・幼)	(乳 ・ 幼)	(乳児)	(乳・幼児)	脂質 塩分
1 (木)	ご飯	ポークビーンズ ナムル 中華卵スープ ミニカップゼリー	牛乳	牛乳 せんべい キャンディチーズ	637 25.8 22.4 2.1	17 (土)	めん	コーンクリームスパゲティ シーチキンきゅうり くだもの	牛乳	牛乳 かし	622 17.3 10.9 1.3
2 (金)	ご飯	ひなまつり寿司 鶏のさっぱり煮 澄まし汁 くだもの	リンゴジュース	麦茶 和菓子バイキング	624 29.6 17.3 2.6	19 (月)	ご飯	ぶりの照り焼き 切干大根煮物 味噌汁 くだもの	牛乳	ジョア せんべい キャンディチーズ	647 29.2 17.1 3.1
3 (土)	パン	卵サンド ブロッコリーおかか和え コーンスープ くだもの	牛乳	牛乳 かし	622 28.3 13.9 2.1	20 (火)	夕焼け ご飯	煮込みおでん キャベツと鶏のごま酢和え くだもの	飲むヨーグルト	牛乳 豆腐ドーナツ	615 27.6 15.7 2.9
5 (月)	めん	お豆さんのかき揚げ きゅうりの酢の物 くだもの	牛乳	牛乳 ウインナードッグ (0．1はジャムパン)	622 17.3 18.7 3	22 (木)	ご飯	★お別れ会給食★ ステーキ フライドポテト コーンスープ くだもの	牛乳	牛乳 スコーン	654 20.6 24.4 2.3
6 (火)	ご飯	ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳	牛乳 マシュマロバー	650 21.7 23.4 1.8	23 (金)	ご飯 ☆	ハヤシライス 小松菜のサラダ わかめスープ	牛乳	麦茶 ミルク餅	608 14.5 15.8 2
7 (水)	お別れ遠足		牛乳	ぶどうジュース かし ミニカップゼリー		24 (土)	卒園式				
8 (木)	ご飯	鶏のから揚げ パリパリ漬け 味噌汁	野菜ジュース	牛乳 ヨーグルト蒸しケーキ	625 24.2 15.1 1.4	26 (月)	めん	焼きそば 肉団子スープ くだもの	野菜ジュース	牛乳 大学芋	619 24,5 17.3 2
9 (金)	食パン ☆	スイートコーンシチュー ポパイサラダ くだもの	牛乳	麦茶 おにぎり	605 24.5 15.9 3.8	27 (火)	ご飯	皮なしシュウマイ ごぼうサラダ かぶとコーンのスープ	牛乳	麦茶 ヨーグルト ウエハース	607 23.4 22.3 2
10 (土)	めん	きつねうどん レンコンきんぴら くだもの	牛乳	牛乳 かし	626 21 16.9 2	28 (水)	ご飯	千草焼き すき焼き風煮 味噌汁 くだもの	牛乳	牛乳 ポリポリ小魚 ミニカップゼリー	625 34.5 19.3 3.9
12 (月)	ご飯	鮭の塩焼き ひじきの煮物 味噌汁 くだもの	牛乳	牛乳 肉まん (0歳カステラ)	612 30 15 3	29 (木)	ご飯	魚のステーキ ごぼうと豚肉の甘辛煮 味噌汁 ミニカップゼリー	牛乳	麦茶 白玉きな粉	605 23.8 19.5 2
13 (火)	ご飯	牛肉とじゃが芋の中華風炒め きゅうりの中華和え わかめスープ ミニカップゼリー	リンゴジュース	牛乳 ミルクパン あたりめ	605 23 10.1 2.6	30 (金)	めん	ミートソース いかくんサラダ 卵スープ くだもの	リンゴジュース	牛乳 リンゴヨーグルト ケーキ	608 28.6 15.5 2.6
14 (水)	ご飯 ☆	カレー ツナサラダ コンソメスープ	牛乳	牛乳 麩ラスク	667 23.6 20.4 3.2	31 (土)	ご飯	鶏丼 味噌汁 くだもの	牛乳	牛乳 かし	634 23.6 28.1 1.5
15 (木)	めん	★誕生会バイキング★ ラーメンバイキング 鶏の照り焼き フルーツポンチ	牛乳	牛乳 ケーキ	651 28 15.2 2.7						
16 (金)	ご飯	親子煮 ごま和え 味噌汁 くだもの	牛乳	麦茶 ヨーグルト和え ウエハース	607 25.5 6.5 1.9						

3歳児以上 カロリー(625kcal) たんぱく質(24.6g) 脂肪(17.4g) カルシウム(269g) 鉄(3.7mg) 食物繊維(5.1g) 塩分相当量(2.4mg)

3歳児未満 カロリー(528kcal) たんぱく質(20.4g) 脂肪(14.6g) カルシウム(235mg) 鉄(3.0mg) 食物繊維(4.1g) 塩分相当量(1.9g)

都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご承知おきください。

<目標量>エネルギー630kcal
たんぱく質15.3~30.5g脂質13.6~20.4g

主食欄に☆印の付いている日は、箸とコップの他にスプーンも持参して下さい。