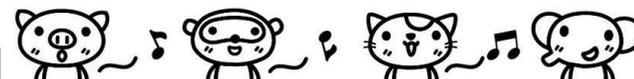




平成 28 年 2 月分 給食予定献立表

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		日	主食	副食	午前おやつ	3時おやつ	エネルギー	
					たんぱく質	脂質 塩分						たんぱく質	脂質 塩分
	(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)				(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)		
1 (月)	ご飯	ポークビーンズ わかめ浸し かき玉スープ	牛乳	牛乳 麩ラスク	610 28.2 10.5 2.0		18 (木)	めん	焼きそば 揚げじゃがベーコン炒め コンソメスープ ミニカップゼリー	リンゴジュース	牛乳 コーントースト	621 22.7 20.9 2.5	
2 (火)	ご飯	ロールキャベツ ツナサラダ 果物	牛乳	牛乳 ホットケーキ	661 25.1 17.9 1.8		19 (金)	ご飯	白身魚の人参マヨ焼き ごぼうと豚肉の甘辛煮 味噌汁	牛乳	牛乳 豆腐ドーナツ	656 30.5 17.9 1.8	
3 (水)	ご飯 ☆	★節分★ 鬼さんカレー カリカリベーコンサラダ コンソメスープ ミニカップゼリー	リンゴジュース	牛乳 福豆 かし	677 25.5 28 2.8		20 (土)	食パン	サンドイッチ(卵・ジャム) ブロッコリー 果物 コンソメスープ	牛乳	牛乳 かし	616 20.8 27.6 1.4	
4 (木)	わかめ ご飯	サバの塩焼き ひじきの煮物 味噌汁 果物	牛乳	ジョア サブレ キャンディチーズ	638 32.8 10.1 2.2		22 (月)	菜めし	鶏のさっぱり煮 さつま芋甘煮 かぶのスープ	牛乳	麦茶 プリンアラモード	613 18.3 10.5 1.5	
5 (金)	ご飯	鶏のごま風味焼き ごぼうサラダ 味噌汁	牛乳	牛乳 ピザパン	636 26.8 11.9 2.7		23 (火)	ご飯	八宝菜 ごぼうサラダ わかめスープ 果物	飲むヨーグルト	牛乳 ぽりぽり小魚 キャンディチーズ	620 31.3 15.4 2.3	
6 (土)	ご飯 ☆	ハヤシライス コンソメスープ 果物	牛乳	牛乳 かし	610 18.5 19.9 3.2		24 (水)	ご飯	豆腐とツナのソース焼き もやしのサラダ 味噌汁	牛乳	ジョア せんべい ミニカップゼリー	608 22 15.4 2.1	
8 (月)	夕焼け ご飯	豆腐のチーズ団子 小松菜のサラダ かきたま汁 果物	野菜ジュース	牛乳 ふかし芋	618 28.1 24.5 1.4		25 (木)	めん	★誕生会バイキング★ うどんバイキング(しょうゆ・カレー) 果物 さつま芋たふら・かまぼこ・お揚げ・青菜	野菜ジュース	牛乳 ケーキ	642 30 18.9 1.5	
9 (火)	ご飯	鮭のホイル焼き 青菜の納豆和え 豆腐の中華スープ	牛乳	牛乳 スコーン	687 27 20.9 2.2		26 (金)	ロールパン ☆	スイートコーンシチュー リンゴサラダ 果物	牛乳	麦茶 お好み焼き	601 21 17.6 2.3	
10 (木)	ご飯	鶏レバー味噌煮 じゃがたまサラダ キャベツスープ ミニカップゼリー	牛乳	スポロン あたりめ かし	633 18.5 25.5 3.3		27 (土)	めん	ラーメン 野菜炒め 果物	牛乳	牛乳 かし	625 21.8 14.7 2.2	
12 (金)	めん	ミートソース 大根とホタテのサラダ 白菜とえのきのスープ	飲むヨーグルト	牛乳 フルーツサンド	614 18.4 18.5 3.6		29 (月)	ご飯	洋風おでん シーチキンきゅうり 果物	牛乳	麦茶 ヨーグルト和え ウエハース	616 17.1 12.2 1.0	
13 (土)	うどん	きつねうどん ほうれん草のソテー 果物	牛乳	牛乳 かし	609 18.8 12.5 1.9		3歳児以上 カロリー(628kcal) たんぱく質(23.9g) 脂肪(17.7g) カルシウム(321g) 鉄(3.3mg) 食物繊維(5.2g) 塩分相当量(2.2mg) 3歳児未満 カロリー(535kcal) たんぱく質(20.1g) 脂肪(15.2g) カルシウム(285mg) 鉄(2.7mg) 食物繊維(4.3g) 塩分相当量(1.8g)						
15 (月)	食パン ☆	白菜と鶏のクリームスープ ポパイサラダ 果物	野菜ジュース	牛乳 肉まん (乳児はカステラ)	619 27.3 23.3 2.2		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612kcal たんぱく質15.3~30.5g脂肪13.6~20.4g						
16 (火)	ご飯	鶏の照り焼き 切干大根炒め煮 味噌汁 果物	牛乳	麦茶 ヨーグルト ウエハース	605 24.2 13.3 2.4		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。						
17 (水)	ふりかけ ご飯	さつま芋コロッケ フルーツ入り甘酢和え 味噌汁	牛乳	牛乳 マシュマロバー	635 17.6 18.1 1.7								

