



平成 28 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		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	脂質 塩分						タンパク質	脂質 塩分
	(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)				(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)		
1 (火)	ご飯	鮭の塩焼き 肉じゃが 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 大学芋	686 30.1 15.2 2.5		17 (木)	めん	★誕生会★ スパゲティバイキング(ミートソース・クリームソース) シーチキンきゅうり コンソメスープ 果物	野菜ジュース	牛乳 ケーキ	650 26.9 15 2.6	
2 (水)	ご飯	黒はんぺんフライ ひじきの煮物 味噌汁	リンゴジュース	牛乳 じゃが餅	608 27 17.1 2.8		18 (金)	ご飯	高野豆腐の卵とじ わかめ浸し 味噌汁 果物	牛乳	麦茶 プリン かし	603 25.8 14.9 2.3	
3 (木)	ご飯	★ひなまつり献立★ 三色丼 ブロッコリーのマヨ焼き 澄まし汁 果物	牛乳	麦茶 和菓子バイキング	611 16.1 6 1.7		19 (土)	めん	カレーうどん ブロッコリーおかか和え 果物	牛乳	牛乳 かし	619 25 15.1 1.6	
4 (金)	♡お別れ遠足♡ (遠足は自宅からお弁当持参となります)		牛乳	リンゴジュース せんべい ミニカップゼリー			22 (火)	ご飯	大根と鶏の煮物 青菜の納豆和え 味噌汁	牛乳	麦茶 フルーツポンチ	605 20.6 5.8 2	
5 (土)	めん	きつねうどん ほうれん草のソテー 果物	牛乳	牛乳 かし	623 20.8 15.7 2.1		23 (水)	ご飯	ハンバーグ 大根サラダ コンソメスープ	リンゴジュース	牛乳 肉まん	624 26 20.1 2.1	
7 (月)	ご飯	マーメイドチキン スパゲティサラダ 野菜スープ 果物	牛乳	牛乳 スイートポテト	658 27.8 21.2 2.6		24 (木)	ロールパン	★お別れ会★ から揚げ ポテトサラダ コーンポタージュ ミニカップゼリー	牛乳	牛乳 ケーキ	686 27.3 30 1.6	
8 (火)	うどん	天ぷら盛り合わせ きゅうりの酢の物 果物	牛乳	麦茶 お好み焼き	601 21.2 11.1 2.1		25 (金)	ご飯	レバーのケチャップ煮 もやしのサラダ わかめスープ	牛乳	牛乳 マシュマロサンド	625 18.7 28.3 2	
9 (水)	☆ ご飯	★リクエスト給食★ カレー いかくんサラダ コンソメスープ ミニカップゼリー	牛乳	飲むヨーグルト せんべい あたりめ	622 22 18.7 3.0		26 (土)	🌸🌸🌸 卒園式 🌸🌸🌸					
10 (木)	菜めし	えのき入り卵焼き けんちん煮 味噌汁 果物	野菜ジュース	牛乳 ワッフル かし	659 24 21.4 2.7		28 (月)	☆ ご飯	ハヤシライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ	牛乳	麦茶 ミルク餅	623 17 16.9 2.5	
11 (金)	☆ 食パン	スイートコーンシチュー カリカリベーコンサラダ 果物	牛乳	麦茶 おにぎり	607 23.2 12.8 3.8		29 (火)	めん	焼きそば 肉団子スープ 果物	野菜ジュース	牛乳 リンゴケーキ	674 28.4 20 2.2	
12 (土)	ご飯	他人丼 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 かし	600 19.3 14.1 1.6		30 (水)	ふりかけ ご飯	洋風おでん 小魚サラダ 果物	牛乳	牛乳 蒸しパン	647 23.2 16.7 1.9	
14 (月)	ご飯	煮魚 春雨の中華サラダ かき玉汁	牛乳	麦茶 ヨーグルト ウエハース	612 27.7 14.8 2		31 (木)	ご飯	親子煮 わかめ浸し 味噌汁 果物	牛乳	スポロン ぽりぽり小魚 チーズ	671 27.1 10.3 2.6	
15 (火)	ご飯	豆腐入り松風焼き 三色お浸し 味噌汁	リンゴジュース	牛乳 じゃこトースト	606 26.8 21.6 2.4		3歳児以上 カロリー(630kcal) たんぱく質(23.7g) 脂肪(16.5g) カルシウム(260g) 鉄(3.3mg) 食物繊維(5.2g) 塩分相当量(2.3mg) 3歳児未満 カロリー(539kcal) たんぱく質(20.1g) 脂肪(14.4g) カルシウム(242mg) 鉄(2.7mg) 食物繊維(4.2g) 塩分相当量(1.8g)						
16 (水)	ご飯	蒸し魚のタルタルソース きんぴらごぼう 味噌汁	牛乳	ジョア かし キャンディチーズ	605 26.9 14.1 1.7		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。



