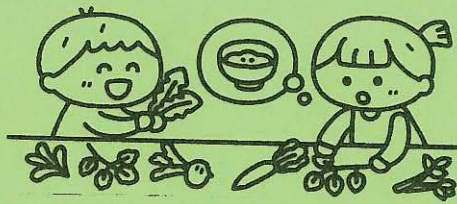


平成28年1月 献立表



3歳以上児 門田報徳保育園

日曜	献立名		栄養価	アレルギー	
	昼食	昼間			
1	金	元旦			
2	土				
3	日				
4	月				
5	火				
6	水	カレイの煮付け かぼちゃサラダ パナナ ほうじ茶	ミルクリッチ 牛乳	エネルギー: 385kcal タンパク: 18.2g 脂質: 17.5g 食塩相当量: 1.2g	
7	木	切り干し大根煮 野菜入り玉子焼き みかん ほうじ茶	手作りドーナツ 牛乳	エネルギー: 407kcal タンパク: 12.5g 脂質: 18.7g 食塩相当量: 0.5g	年長児スキー教室
8	金	タンメン 笹かま揚げ 牛乳 みかん	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 378kcal タンパク: 12.3g 脂質: 11g 食塩相当量: 1.1g	スキー教室②
9	土	チョコサンド きんぴらごぼう 牛乳200 スイーティー	ももゼリー せんべい	エネルギー: 620kcal タンパク: 18.4g 脂質: 22g 食塩相当量: 1.6g	
10	日				
11	月	成人の日			
12	火	焼肉 ビーフンソテー りんご ほうじ茶	せんべい スポロン	エネルギー: 344kcal タンパク: 13.9g 脂質: 10.5g 食塩相当量: 1g	スキー教室③
13	水	焼き魚(鮭) ポテトサラダ みかん ほうじ茶	ピザトースト 牛乳	エネルギー: 435kcal タンパク: 21.1g 脂質: 22.7g 食塩相当量: 1.4g	スキー教室④
14	木	八宝菜 半月卵 みかん ほうじ茶	ビスコ ジョア(プレーン)	エネルギー: 331kcal タンパク: 15.2g 脂質: 11.4g 食塩相当量: 0.2g	スキー教室⑤
15	金	中華おこわ 野菜たっぷり中華スープ 手羽から揚げ 黒豆 いちご	デコレーションアイス	エネルギー: 480kcal タンパク: 14.5g 脂質: 21.4g 食塩相当量: 1.3g	お誕生会
16	土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) マカロニグラタン 牛乳200 オレンジ	ミルクプリン せんべい	エネルギー: 673kcal タンパク: 23.1g 脂質: 23.8g 食塩相当量: 2.6g	
17	日				
18	月	豚汁 手羽先のさっぱり煮 りんご	ドリンクヨーグルト 干し芋	エネルギー: 354kcal タンパク: 19.4g 脂質: 13.1g 食塩相当量: 1.5g	スキー教室⑥
19	火	蒸し団子 温野菜 みかん ほうじ茶	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 324kcal タンパク: 9.4g 脂質: 5.3g 食塩相当量: 1g	スキー教室⑦
20	水	さんまの甘煮 マセドアンサラダ スイーティー ほうじ茶	セサミパン 牛乳	エネルギー: 499kcal タンパク: 18.2g 脂質: 27.7g 食塩相当量: 1.3g	
21	木	おでん べったら漬 みかん ほうじ茶	アップルパイ 牛乳	エネルギー: 240kcal タンパク: 8.6g 脂質: 9.9g 食塩相当量: 1.4g	スキー教室⑧
22	金	クリームスパゲティ レパールのケチャップ煮 牛乳 りんご	せんべい フルーツジュース	エネルギー: 364kcal タンパク: 12.7g 脂質: 13.8g 食塩相当量: 1.3g	スキー教室⑨
23	土	エッグパン ミルクリッチ プルーン 豆乳 オレンジ	バナナ	エネルギー: 591kcal タンパク: 19g 脂質: 19.9g 食塩相当量: 0.9g	
24	日				
25	月	チーズカレー 小女子甘煮 牛乳 みかん	手作りヨーグルト おしゃぶりするめ	エネルギー: 343kcal タンパク: 17.5g 脂質: 11.3g 食塩相当量: 1.1g	スキー教室⑩
26	火	松風焼き ナムル オレンジ ほうじ茶	クラッカー チーズ ジョア(マスカット)	エネルギー: 373kcal タンパク: 24g 脂質: 14.2g 食塩相当量: 1.8g	
27	水	たらの磯辺揚げ 青菜和え みかん ほうじ茶	クリームパン 牛乳	エネルギー: 347kcal タンパク: 15.4g 脂質: 13.9g 食塩相当量: 0.8g	親子スキー教室
28	木	筑前煮 ス克蘭ブルエッグ スイーティー ほうじ茶	ビスケット 牛乳	エネルギー: 311kcal タンパク: 13.6g 脂質: 16.1g 食塩相当量: 1g	
29	金	焼きそば ポイルウインナー 牛乳 パナナ	鮭おにぎり 野菜生活	エネルギー: 440kcal タンパク: 14.9g 脂質: 17.4g 食塩相当量: 1.1g	
30	土	甘バターサンド ミネストローネ 牛乳 みかん	なかよしプリン せんべい	エネルギー: 471kcal タンパク: 14.5g 脂質: 15.8g 食塩相当量: 2g	
31	日				



〈今月の食育目標〉

食べ過ぎに注意しよう!

