



平成28年1月 献立表



3歳未満児 門田報徳保育園

日 曜	献立名			栄養価	行事
	朝間	昼食	昼間		
1 金	元 旦				
2 土					
3 日					
4 月					
5 火					
6 水	せんべい ヤクルト	カレイの煮付け かぼちゃサラダ パナナ ご飯 若布汁	ミルクリッチ 牛乳	エネルギー: 491kcal タンパク: 17.7g 脂質: 16.9g	食塩相当量: 1.8g
7 木	せんべい スポロン	切り干し大根煮 野菜入り玉子焼き みかん ご飯 白菜汁	手作りドーナツ 牛乳	エネルギー: 493kcal タンパク: 15.9g 脂質: 19.9g	食塩相当量: 0.8g
8 金	パナナ	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: 373kcal タンパク: 11.5g 脂質: 10.9g	食塩相当量: 0.7g
9 土	クラッカー ヤクルト	チョコサンド きんぴらごぼう 牛乳 スイーティー	ももゼリー せんべい	エネルギー: 520kcal タンパク: 13.8g 脂質: 15.1g	食塩相当量: 1.4g
10 日					
11 月	成人の日				
12 火	Feウエハース 牛乳	焼肉 ビーフンソテー りんご ご飯 白菜汁	せんべい スポロン	エネルギー: 457kcal タンパク: 17.2g 脂質: 13.1g	食塩相当量: 1.3g
13 水	せんべい ヤクルト	焼き魚(鮭) ポテトサラダ みかん ご飯 栄養麩汁	ピザトースト 牛乳	エネルギー: 546kcal タンパク: 20.3g 脂質: 21.5g	食塩相当量: 1.7g
14 木	麩菓子 牛乳	八宝菜 半月卵 みかん ご飯 ニラ汁	ビスコ ジョア(プレーン)	エネルギー: 501kcal タンパク: 22.3g 脂質: 16.4g	食塩相当量: 0.5g
15 金	せんべい 牛乳	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: 587kcal タンパク: 18.8g 脂質: 25.5g	食塩相当量: 1.6g お誕生会
16 土	パナナ	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 オレンジ	ミルクプリン せんべい	エネルギー: 481kcal タンパク: 16.1g 脂質: 16.5g	食塩相当量: 1.7g
17 日					
18 月	せんべい 牛乳	豚汁 鶏肉のさっぱり煮 りんご ご飯 きゃべつソテー	ドリンクヨーグルト 干し芋	エネルギー: 517kcal タンパク: 24.5g 脂質: 17g	食塩相当量: 2.1g
19 火	Caウエハース 牛乳	蒸し団子 温野菜 みかん ご飯 白菜汁	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 487kcal タンパク: 16.3g 脂質: 11.8g	食塩相当量: 1.3g
20 水	アスパラガス スポロン	さんまの甘煮 マセドアンサラダ スイーティー ご飯 大根汁	セサミンパン 牛乳	エネルギー: 579kcal タンパク: 17.4g 脂質: 24.6g	食塩相当量: 1.5g
21 木	せんべい ヤクルト	おでん べったら漬 みかん ご飯 若布汁	アップルパイ 牛乳	エネルギー: 408kcal タンパク: 13.8g 脂質: 11.6g	食塩相当量: 2.2g
22 金	元気ヨーグルト	クリームスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 りんご ご飯	せんべい フルーツジュース	エネルギー: 509kcal タンパク: 17g 脂質: 15.6g	食塩相当量: 1.3g
23 土	せんべい 牛乳	エッグパン ミルクリッチ プルーン 豆乳 オレンジ	パナナ	エネルギー: 672kcal タンパク: 23g 脂質: 23.9g	食塩相当量: 1.2g
24 日					
25 月	玉子ボーロ ヤクルト	チーズカレー 小女子甘煮 牛乳 みかん ご飯	手作りヨーグルト せんべい	エネルギー: 498kcal タンパク: 16.8g 脂質: 11.6g	食塩相当量: 1.2g
26 火	Feウエハース 牛乳	松風焼き ナムル オレンジ ご飯 かぶ汁	クラッカー チーズ ジョア(マスカット)	エネルギー: 594kcal タンパク: 31.7g 脂質: 20.8g	食塩相当量: 2.2g
27 水	せんべい スポロン	たらの磯辺揚げ 青菜和え みかん ご飯 大根汁	クリームパン 牛乳	エネルギー: 439kcal タンパク: 15.4g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 0.9g
28 木	クラッカー ヤクルト	筑前煮 スクラブルエッグ スイーティー ご飯 小松菜汁	ビスケット 牛乳	エネルギー: 498kcal タンパク: 19.4g 脂質: 17.4g	食塩相当量: 1.8g
29 金	ソファール(プレーン)	焼きそば ポイルウインナー 牛乳 パナナ ご飯	鮭おにぎり 野菜生活	エネルギー: 586kcal タンパク: 19.7g 脂質: 19.6g	食塩相当量: 1.1g
30 土	パナナ	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: 405kcal タンパク: 11.8g 脂質: 12.6g	食塩相当量: 1.8g
31 日					



〈今月の食育目標〉 食べ過ぎに注意しよう!

