



平成27年5月 献立表

3歳以上児

門田報徳保育園

| 日 曜 | 献立名 | | 栄養価 | 食塩相当量 | 行事 |
|------|-------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------|-------------|---------|
| | 昼食 | 昼間 | | | |
| 1 金 | アスパラ入りクリームスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 グレープフルーツ | せんべい ヤクルト 柏餅 | エネルギー: 425kcal タンパク: 14.5g 脂質: 10.2g | 食塩相当量: 1.1g | 兜行列 |
| 2 土 | ハンバーガー 野菜スープ 牛乳 バナナ | なかよしプリン せんべい | エネルギー: 549kcal タンパク: 20.9g 脂質: 18.1g | 食塩相当量: 1.9g | |
| 3 日 | 憲法記念日 | | | | |
| 4 月 | みどりの日 | | | | |
| 5 火 | こどもの日 | | | | |
| 6 水 | 振替休日 | | | | |
| 7 木 | 八宝菜 半月卵 ほうじ茶 オレンジ | ピーナツパン 牛乳 | エネルギー: 354kcal タンパク: 15.9g 脂質: 16.5g | 食塩相当量: 0.8g | |
| 8 金 | 卵とじうどん 天ぷら 牛乳 グレープフルーツ | よもぎ団子 ミルミル | エネルギー: 552kcal タンパク: 21.2g 脂質: 15.6g | 食塩相当量: 1.9g | よもぎ団子作り |
| 9 土 | ツナコーンサンド プルーン 豆乳 オレンジ | バナナ | エネルギー: 558kcal タンパク: 17.2g 脂質: 18.4g | 食塩相当量: 0.8g | |
| 10 日 | | | | | |
| 11 月 | チキンカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ | ドリンクヨーグルト 食べる小魚 | エネルギー: 326kcal タンパク: 17g 脂質: 11.8g | 食塩相当量: 1.2g | |
| 12 火 | 白身魚のフライ 土佐和え ほうじ茶 グレープフルーツ | せんべい スポロン | エネルギー: 245kcal タンパク: 10.7g 脂質: 5.4g | 食塩相当量: 0.9g | |
| 13 水 | 焼肉 シーザーサラダ ほうじ茶 バナナ | フレンチトースト 牛乳 | エネルギー: 463kcal タンパク: 19.7g 脂質: 25.6g | 食塩相当量: 1.1g | |
| 14 木 | 五目納豆 さつま芋のバター煮 ほうじ茶 オレンジ | ビスコ 牛乳 | エネルギー: 347kcal タンパク: 13.7g 脂質: 15.5g | 食塩相当量: 0.8g | |
| 15 金 | 筍ご飯 カツオの竜田揚げ 春キャベツのソテー すまし汁 ゴールデンキウイ ヤクルト | デコレーションアイス | エネルギー: 463kcal タンパク: 15.7g 脂質: 16.3g | 食塩相当量: 1.9g | お誕生会 |
| 16 土 | チョコサンド ジャーマンポテト 牛乳200 バナナ | ももゼリー せんべい | エネルギー: 630kcal タンパク: 17.4g 脂質: 22.3g | 食塩相当量: 1.9g | |
| 17 日 | | | | | |
| 18 月 | コーンシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 オレンジ | 手作りヨーグルト おしゃぶり昆布 | エネルギー: 232kcal タンパク: 11.9g 脂質: 5.7g | 食塩相当量: 1.3g | |
| 19 火 | 焼き魚(鮭) スパゲティサラダ 金時豆 ほうじ茶 バナナ | お好み焼き 野菜生活 | エネルギー: 394kcal タンパク: 18g 脂質: 14.5g | 食塩相当量: 1.8g | |
| 20 水 | 蒸し団子 温野菜 ほうじ茶 グレープフルーツ | セサミパン 牛乳 | エネルギー: 371kcal タンパク: 15.1g 脂質: 13.4g | 食塩相当量: 1.4g | |
| 21 木 | ひじきの煮物 ス克蘭ブルエッグ ほうじ茶 ゴールデンキウイ | せんべい 牛乳 | エネルギー: 266kcal タンパク: 12.8g 脂質: 13.2g | 食塩相当量: 1.1g | |
| 22 金 | 肉みそうどん 揚げ出し豆腐 牛乳 オレンジ | クラッカー チーズ ジョア(ストロベリー) | エネルギー: 525kcal タンパク: 22.3g 脂質: 19g | 食塩相当量: 2.2g | |
| 23 土 | 春の合同遠足 | | | | |
| 24 日 | | | | | |
| 25 月 | ワンタンスープ ささ身揚げ ゴールデンキウイ | ドリンクヨーグルト おしゃぶりするめ | エネルギー: 319kcal タンパク: 24.1g 脂質: 10.2g | 食塩相当量: 1.6g | |
| 26 火 | カレイの煮つけ マッシュサラダ ほうじ茶 バナナ | ミルクプリン せんべい | エネルギー: 313kcal タンパク: 14.3g 脂質: 11.2g | 食塩相当量: 1g | |
| 27 水 | ハムカツ きゃべつ和え ほうじ茶 オレンジ | あんバターパン 牛乳 | エネルギー: 314kcal タンパク: 12.5g 脂質: 13.5g | 食塩相当量: 1.2g | |
| 28 木 | マーボー豆腐 半月卵 ほうじ茶 ゴールデンキウイ | 焼き芋 牛乳 | エネルギー: 311kcal タンパク: 13.8g 脂質: 10.9g | 食塩相当量: 0.6g | |
| 29 金 | 焼きそば ウインナー 牛乳 グレープフルーツ | おにぎり ジョア(白ブドウ) | エネルギー: 432kcal タンパク: 18g 脂質: 12.9g | 食塩相当量: 0.8g | |
| 30 土 | 甘バターサンド ころころスープ 牛乳 バナナ | マリービスケット フルーツジュース | エネルギー: 535kcal タンパク: 14.3g 脂質: 21.1g | 食塩相当量: 1.4g | |
| 31 日 | | | | | |



〈今月の食育目標〉

みんなで楽しく食べましょう!

