



平成27年5月 献立表

3歳未満児

門田報徳保育園

日 曜	献立名			栄養価	食塩相当量	行事
	朝間	昼食	昼間			
1 金	バナナ	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 ご飯	せんべい ヤクルト 柏餅	エネルギー: 550kcal タンパク: 16.5g 脂質: 10.5g	食塩相当量: 1.1g	兜行列
2 土	クラッカー ヤクルト	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: 669kcal タンパク: 23.5g 脂質: 20g	食塩相当量: 2.2g	
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	せんべい ヤクルト	八宝菜 半月卵 オレンジ ご飯 わかめ汁	ピーナツパン 牛乳	エネルギー: 547kcal タンパク: 21.3g 脂質: 18g	食塩相当量: 1.3g	
8 金	ももゼリー	卵とじうどん 天ぷら 牛乳 グレープフルーツ	よもぎ団子 ミルミルト	エネルギー: 614kcal タンパク: 21.3g 脂質: 15.6g	食塩相当量: 1.9g	
9 土	せんべい ヤクルト	ツナコーンサンド ブルーン 豆乳 オレンジ	バナナ	エネルギー: 638kcal タンパク: 18.7g 脂質: 18.6g	食塩相当量: 1g	
10 日						
11 月	せんべい ヤクルト	チキンカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ ご飯	ドリンクヨーグルト クラッカー	エネルギー: 548kcal タンパク: 18.6g 脂質: 13.7g	食塩相当量: 1.5g	
12 火	玉子ボーロ 牛乳	白身魚のフライ 土佐和え グレープフルーツ ご飯 きゃべつ汁	せんべい スポロン	エネルギー: 469kcal タンパク: 18.3g 脂質: 10.9g	食塩相当量: 1.3g	
13 水	せんべい ヤクルト	焼肉 シーザーサラダ バナナ ご飯 ニラ汁	フレンチトースト 牛乳	エネルギー: 658kcal タンパク: 25.3g 脂質: 27.1g	食塩相当量: 1.6g	
14 木	食べるジョア	五目納豆 さつま芋のバター煮 オレンジ ご飯 栄養麴汁	ビスコ 牛乳	エネルギー: 523kcal タンパク: 20g 脂質: 16.9g	食塩相当量: 1.1g	
15 金	麩菓子 牛乳	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: 577kcal タンパク: 19.9g 脂質: 21.5g	食塩相当量: 2g	お誕生会
16 土	クラッカー ヤクルト	チョコサンド ジャーマンポテト 牛乳 バナナ	ももゼリー せんべい	エネルギー: 645kcal タンパク: 15.7g 脂質: 19.4g	食塩相当量: 2g	
17 日						
18 月	Feウエハース 牛乳	コーンシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 オレンジ ご飯 青菜和え	手作りヨーグルト せんべい	エネルギー: 468kcal タンパク: 18.7g 脂質: 11.5g	食塩相当量: 1.3g	
19 火	アスパラガス 牛乳	焼き魚(鮭) スパゲティサラダ 金時豆 バナナ ご飯 わかめ汁	お好み焼き 野菜生活	エネルギー: 615kcal タンパク: 26g 脂質: 19.8g	食塩相当量: 2.4g	
20 水	せんべい ヤクルト	蒸し団子 温野菜 グレープフルーツ ご飯 ニラ玉汁	セサミパン 牛乳	エネルギー: 565kcal タンパク: 20.1g 脂質: 15g	食塩相当量: 1.9g	
21 木	バナナ	ひじきの煮物 ス克蘭ブルエッグ ゴールデンキウイ ご飯 たまねぎ汁	せんべい 牛乳	エネルギー: 426kcal タンパク: 17.1g 脂質: 14.6g	食塩相当量: 1.4g	
22 金	元気ヨーグルト	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: 599kcal タンパク: 25.4g 脂質: 20.6g	食塩相当量: 2.2g	
23 土	春の合同遠足					
24 日						
25 月	せんべい 牛乳	ワンタンスープ ささ身揚げ ゴールデンキウイ ご飯 きゃべつソテー	ドリンクヨーグルト クラッカー	エネルギー: 575kcal タンパク: 28.6g 脂質: 16.1g	食塩相当量: 2.6g	
26 火	Caウエハース 牛乳	カレーの煮つけ マッシュサラダ バナナ ご飯 かき玉汁	ミルクプリン せんべい	エネルギー: 539kcal タンパク: 21.9g 脂質: 17.6g	食塩相当量: 2.3g	
27 水	せんべい ヤクルト	ハムカツ きゃべつ和え オレンジ ご飯 絹さや汁	あんバターパン 牛乳	エネルギー: 511kcal タンパク: 17.7g 脂質: 15g	食塩相当量: 1.7g	
28 木	麩菓子 スポロン	マーボー豆腐 半月卵 ゴールデンキウイ ご飯 栄養麴汁	焼き芋 牛乳	エネルギー: 537kcal タンパク: 19.1g 脂質: 12.7g	食塩相当量: 1g	
29 金	りんごゼリー	焼きそば ウィナー 牛乳 グレープフルーツ ご飯	おにぎり ジョア(白ブドウ)	エネルギー: 576kcal タンパク: 19.4g 脂質: 13.1g	食塩相当量: 0.8g	
30 土	せんべい ヤクルト	甘バターサンド ころころスープ 牛乳 パナナ	マリービスケット フルーツジュース	エネルギー: 615kcal タンパク: 15.8g 脂質: 21.3g	食塩相当量: 1.6g	
31 日						



〈今月の食育目標〉

みんなで楽しく食べましょう!

