

平成27年6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  | 月 | ブロッコリーシチュー 竹輪と厚揚げ煮 オレンジ                | 手作りヨーグルト 食べる小魚         | エネルギー：286kcal<br>タンパク：15.3g<br>脂質：8.5g  | 食塩相当量：2.2g | プール開き         |
| 2  | 火 | さばの味噌煮 マカロニサラダ ほうじ茶 ゴールデンキウイ           | せんべい ヤクルト400           | エネルギー：355kcal<br>タンパク：14.1g<br>脂質：13.8g | 食塩相当量：1.5g |               |
| 3  | 水 | ミートボール ゴマ和え ほうじ茶 パナナ                   | ピザトースト 牛乳              | エネルギー：481kcal<br>タンパク：23.1g<br>脂質：22g   | 食塩相当量：2.2g |               |
| 4  | 木 | 酢豚 半月卵 ほうじ茶 グレープフルーツ                   | 焼き芋 麦茶                 | エネルギー：281kcal<br>タンパク：8.5g<br>脂質：7.8g   | 食塩相当量：0.8g |               |
| 5  | 金 | カレーうどん 天ぷら 牛乳 ゴールデンキウイ                 | マリービスケット 野菜生活          | エネルギー：432kcal<br>タンパク：11.9g<br>脂質：17.4g | 食塩相当量：1.9g |               |
| 6  | 土 | チョコサンド 野菜豆乳煮込み 麦茶 パナナ                  | ももゼリー せんべい             | エネルギー：523kcal<br>タンパク：12.3g<br>脂質：15g   | 食塩相当量：2.1g |               |
| 7  | 日 |  |                        |   |            |               |
| 8  | 月 | 栄養すいとん汁 手羽先のさっぱり煮 ゴールデンキウイ             | ドリンクヨーグルト おしゃぶり<br>するめ | エネルギー：355kcal<br>タンパク：22.1g<br>脂質：13.4g | 食塩相当量：2.2g |               |
| 9  | 火 | 焼き魚(鮭) ポテトサラダ 金時豆 ほうじ茶 グレープ<br>フルーツ    | せんべい ジョア(マスカット)        | エネルギー：344kcal<br>タンパク：19.8g<br>脂質：10.8g | 食塩相当量：1.6g | 年長児ト<br>ロッコ列車 |
| 10 | 水 | 焼肉 ビーフンソテー ほうじ茶 オレンジ                   | 玄米パン 牛乳                | エネルギー：336kcal<br>タンパク：17.2g<br>脂質：15.7g | 食塩相当量：0.7g |               |
| 11 | 木 | きんぴらごぼう スクランブルエッグ ほうじ茶 パナナ             | クラッカー チーズ 牛乳           | エネルギー：351kcal<br>タンパク：14.6g<br>脂質：17g   | 食塩相当量：1.3g |               |
| 12 | 金 | チャーハン 肉団子スープ ナムル さくらんぼ ヤクルト400         | デコレーションアイス             | エネルギー：447kcal<br>タンパク：16.8g<br>脂質：18.5g | 食塩相当量：1.6g | お誕生会          |
| 13 | 土 | ピーナツサンド レタスソテー 牛乳 ゴールデンキウイ             | パナナ                    | エネルギー：553kcal<br>タンパク：18.5g<br>脂質：20.9g | 食塩相当量：1.7g |               |
| 14 | 日 |  |                        |   |            |               |
| 15 | 月 | ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ                   | 手作りヨーグルト おしゃぶり<br>昆布   | エネルギー：301kcal<br>タンパク：13.6g<br>脂質：10.4g | 食塩相当量：1.4g |               |
| 16 | 火 | たらの磯辺揚げ 土佐和え ほうじ茶 ゴールデンキウイ             | せんべい ミルミル              | エネルギー：260kcal<br>タンパク：11.8g<br>脂質：5.1g  | 食塩相当量：0.9g |               |
| 17 | 水 | 照り焼きチキン ごぼうサラダ ほうじ茶 パナナ                | チョコチップケーキ 牛乳           | エネルギー：520kcal<br>タンパク：17.3g<br>脂質：32.7g | 食塩相当量：1.2g |               |
| 18 | 木 | 五目昆布煮 かぼちゃキッシュ ほうじ茶 グレープフルーツ           | 甘バターサンド 牛乳             | エネルギー：383kcal<br>タンパク：17g<br>脂質：16.3g   | 食塩相当量：1.5g |               |
| 19 | 金 | 和風スパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 オレンジ             | 手作りプリン せんべい            | エネルギー：438kcal<br>タンパク：17.8g<br>脂質：20.7g | 食塩相当量：1.3g |               |
| 20 | 土 | 焼きそばパン 豆乳 プルーン パナナ                     | アイス                    | エネルギー：545kcal<br>タンパク：17.1g<br>脂質：11.1g | 食塩相当量：1g   |               |
| 21 | 日 |  |                        |   |            |               |
| 22 | 月 | 野菜たっぷり春雨スープ 笹かま揚げ ヤクルト400 ゴール<br>デンキウイ | ドリンクヨーグルト 食べる小<br>魚    | エネルギー：301kcal<br>タンパク：13.6g<br>脂質：10.5g | 食塩相当量：1.1g |               |
| 23 | 火 | 赤魚の煮付け スパゲティサラダ ほうじ茶 メロン               | せんべい フルーツジュース          | エネルギー：262kcal<br>タンパク：10.2g<br>脂質：10.9g | 食塩相当量：0.9g |               |
| 24 | 水 | 五目納豆 かぼちゃの甘煮 ほうじ茶 グレープフルーツ             | ミルクリッチ 牛乳              | エネルギー：336kcal<br>タンパク：16.1g<br>脂質：13.6g | 食塩相当量：1.6g |               |
| 25 | 木 | カレー肉じゃが 厚焼き玉子 ほうじ茶 オレンジ                | ビスコ 牛乳                 | エネルギー：336kcal<br>タンパク：12.1g<br>脂質：15.2g | 食塩相当量：0.8g |               |
| 26 | 金 | 三色そうめん 揚げ出し豆腐 牛乳 ゴールデンキウイ              | チーズおにぎり ジョア(プレー<br>ン)  | エネルギー：698kcal<br>タンパク：32.9g<br>脂質：22.7g | 食塩相当量：2.4g |               |
| 27 | 土 | あんバターパン ところてんサラダ 牛乳200 パナナ             | りんごゼリー せんべい            | エネルギー：531kcal<br>タンパク：15.6g<br>脂質：14.3g | 食塩相当量：1.6g |               |
| 28 | 日 |  |                        |   |            |               |
| 29 | 月 | ころころスープ 竹輪のカレー揚げ ゴールデンキウイ              | 手作りヨーグルト おしゃぶり<br>するめ  | エネルギー：257kcal<br>タンパク：11.1g<br>脂質：9.6g  | 食塩相当量：1g   |               |
| 30 | 火 | 松風焼き キャベツのソテー ほうじ茶 メロン                 | せんべい スポロン              | エネルギー：303kcal<br>タンパク：14.7g<br>脂質：6.4g  | 食塩相当量：1.6g |               |



〈今月の食育目標〉 よくかんで食べましょう！

