



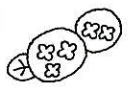
# 平成27年6月 献立表



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月	せんべい 牛乳	ブロッコリーシチュー 竹輪と厚揚げ煮 オレンジ ご飯 コーンソテー	手作りヨーグルト クラッカー	エネルギー: 475kcal タンパク: 18.5g 脂質: 13g	食塩相当量: 2.9g	フェール開き
2火	アスパラガス 牛乳	さばの味噌煮 マカロニサラダ ゴールデンキウイ ご飯 わかめ汁	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 564kcal タンパク: 21.7g 脂質: 19.1g	食塩相当量: 2.1g	
3水	せんべい ヤクルト	ミートボール ゴマ和え パナナ ご飯 小松菜汁	ピザトースト 牛乳	エネルギー: 659kcal タンパク: 28.4g 脂質: 23.8g	食塩相当量: 2.9g	
4木	Feウエハース 牛乳	酢豚 半月卵 グレープフルーツ ご飯 絹さや汁	焼き芋 麦茶	エネルギー: 498kcal タンパク: 16.2g 脂質: 14.5g	食塩相当量: 1.3g	
5金	元気ヨーグルト	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: 506kcal タンパク: 15g 脂質: 19g	食塩相当量: 1.9g	
6土	クラッカー 牛乳	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: 501kcal タンパク: 13.3g 脂質: 15.3g	食塩相当量: 2g	
7日						
8月	せんべい 牛乳	栄養すいとん汁 手羽先のさっぱり煮 ゴールデンキウイ ご飯 青菜和え	ドリンクヨーグルト クラッカー	エネルギー: 566kcal タンパク: 25.7g 脂質: 18.8g	食塩相当量: 2.7g	
9火	動物ビスケット 牛乳	焼き魚(鮭) ポテトサラダ 金時豆 グレープフルーツ ご飯 かき玉汁	せんべい ジョア(マスカット)	エネルギー: 586kcal タンパク: 22.5g 脂質: 17.7g	食塩相当量: 2.2g	年長児トロッコ列車
10水	せんべい ヤクルト	焼肉 ビーフソテー オレンジ ご飯 絹さや汁	玄米パン 牛乳	エネルギー: 467kcal タンパク: 18.4g 脂質: 13.3g	食塩相当量: 1.2g	
11木	せんべい スポン	きんぴらごぼう スクランブルエッグ パナナ ご飯 ニラ汁	クラッカー チーズ 牛乳	エネルギー: 589kcal タンパク: 20.9g 脂質: 18.9g	食塩相当量: 2.1g	
12金	麩菓子 牛乳	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: 481kcal タンパク: 16.5g 脂質: 21.3g	食塩相当量: 1.7g	お誕生会
13土	せんべい ヤクルト	ピーナツサンド レタスソテー 牛乳 ゴールデンキウイ	バナナ	エネルギー: 426kcal タンパク: 13.2g 脂質: 14.3g	食塩相当量: 1.3g	
14日						
15月	せんべい ヤクルト	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ ご飯	手作りヨーグルト パナナ	エネルギー: 466kcal タンパク: 16.3g 脂質: 10.9g	食塩相当量: 1.1g	
16火	ビスコ 牛乳	たらの磯辺揚げ 土佐和え ゴールデンキウイ ご飯 豆腐汁	せんべい ミルミル	エネルギー: 439kcal タンパク: 16.3g 脂質: 13.3g	食塩相当量: 1.3g	
17水	せんべい ヤクルト	照り焼きチキン ごぼうサラダ パナナ ご飯 わかめ汁	チョコチップケーキ 牛乳	エネルギー: 703kcal タンパク: 22.7g 脂質: 34.5g	食塩相当量: 2g	
18木	ソフル(ストロベリー)	五目昆布煮 かぼちゃキッシュ グレープフルーツ ご飯 ニラ汁	甘バターサンド 牛乳	エネルギー: 482kcal タンパク: 21.8g 脂質: 15.1g	食塩相当量: 1.5g	
19金	クラッカー ヤクルト	和風スパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 オレンジ ご飯	手作りプリン せんべい	エネルギー: 554kcal タンパク: 19.9g 脂質: 21.9g	食塩相当量: 1.3g	
20土	せんべい 牛乳	焼きそばパン 豆乳 ブルーン パナナ	アイス	エネルギー: 450kcal タンパク: 14.3g 脂質: 10.8g	食塩相当量: 0.9g	
21日						
22月	麩菓子 牛乳	野菜たっぷり春雨スープ 笹かま揚げ ヤクルト400 ゴールデンキウイ ご飯 ポテトソテー	ドリンクヨーグルト せんべい	エネルギー: 535kcal タンパク: 17.1g 脂質: 16.7g	食塩相当量: 1.3g	
23火	Caウエハース 牛乳	赤魚の煮付け スパゲティサラダ メロン ご飯 なす汁	せんべい フルーツジュース	エネルギー: 455kcal タンパク: 13.8g 脂質: 15.0g	食塩相当量: 1.3g	
24水	せんべい ヤクルト	五目納豆 かぼちゃの甘煮 グレープフルーツ ご飯 栄養麩汁	ミルクリッチ 牛乳	エネルギー: 521kcal タンパク: 21g 脂質: 14.3g	食塩相当量: 2.1g	
25木	せんべい ヤクルト	カレー肉じゃが 厚焼き玉子 オレンジ ご飯 わかめ汁	ビスコ 牛乳	エネルギー: 516kcal タンパク: 17.1g 脂質: 16.6g	食塩相当量: 1.3g	
26金	バナナ	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(ブルー)	エネルギー: 741kcal タンパク: 33.5g 脂質: 22.8g	食塩相当量: 2.4g	
27土	クラッカー ヤクルト	あんバターパン ところてんサラダ 牛乳 パナナ	りんごゼリー せんべい	エネルギー: 404kcal タンパク: 10.5g 脂質: 9.7g	食塩相当量: 1.3g	
28日						
29月	せんべい 牛乳	ころころスープ 竹輪のカレー揚げ ゴールデンキウイ ご飯 きゃべつソテー	手作りヨーグルト Feウエハース	エネルギー: 466kcal タンパク: 13.9g 脂質: 15g	食塩相当量: 1.7g	
30火	玉子ボーロ 牛乳	松風焼き キャベツのソテー メロン ご飯 なす汁	せんべい スポン	エネルギー: 477kcal タンパク: 21g 脂質: 11.0g	食塩相当量: 1.7g	



〈今月の食育目標〉 よくかんで食べましょう!

