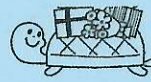


平成27年7月 献立表



3才以上児

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 水	さわらの照り焼き かぼちゃサラダ ほうじ茶 オレンジ	チョコパン 牛乳	エネルギー：372kcal タンパク：15.9g 脂質：20.2g	食塩相当量：1.3g	
2 木	筑前煮 ス克蘭ブルエッグ ほうじ茶 メロン	手作りドーナツ 牛乳	エネルギー：361kcal タンパク：15.2g 脂質：15.6g	食塩相当量：1g	
3 金	冷やし中華 青しその照り焼きチキン ぶどうジュース スイカ	パフェプリン	エネルギー：441kcal タンパク：19.6g 脂質：17.7g	食塩相当量：1.3g	お誕生会
4 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 厚揚げのケチャップ煮 牛乳200 パナナ	ソフール(ストロベリー) せんべい	エネルギー：618kcal タンパク：23.3g 脂質：20.2g	食塩相当量：1.6g	
5 日					
6 月	スタミナカレー 小女子甘煮 牛乳 スイカ	ドリンクヨーグルト おしやぶり 昆布	エネルギー：309kcal タンパク：15.2g 脂質：10.4g	食塩相当量：1.5g	
7 火	鶏のから揚げ 土佐和え 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：264kcal タンパク：13.3g 脂質：8.8g	食塩相当量：0.9g	
8 水	さばの味噌煮 ポテトサラダ ほうじ茶 メロン	クリームパン 牛乳	エネルギー：491kcal タンパク：21.4g 脂質：24g	食塩相当量：1.7g	
9 木	五色煮 かぼちゃキッシュ ほうじ茶 オレンジ	ムーンライト 牛乳	エネルギー：291kcal タンパク：12.1g 脂質：12.9g	食塩相当量：1g	
10 金	三色そうめん 竹輪の磯辺揚げ 牛乳 グレープフルーツ	ゆかりおにぎり 野菜生活	エネルギー：505kcal タンパク：17.2g 脂質：13.3g	食塩相当量：1.9g	
11 土	ソフトフランスピーナツパン イタリアンスープ 牛乳 メロン		エネルギー：395kcal タンパク：15.5g 脂質：15.1g	食塩相当量：1.3g	保育参観
12 日					
13 月	とうもろこしチュー 竹輪とこんにやくの煮物 ゴールデンキウイ	手作りヨーグルト 食べる小魚	エネルギー：229kcal タンパク：13.4g 脂質：4g	食塩相当量：1.3g	
14 火	チーズハンバーグ 温野菜 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：256kcal タンパク：14.3g 脂質：6.8g	食塩相当量：1.1g	
15 水	カレイのマリネ きゃべつ和え ほうじ茶 スイカ	マヨネーズパン 牛乳	エネルギー：415kcal タンパク：15.9g 脂質：22.7g	食塩相当量：1.4g	
16 木	ひじき寄せ煮 厚焼き玉子 ほうじ茶 スイカ	アイス	エネルギー：345kcal タンパク：11.1g 脂質：20.1g	食塩相当量：1g	
17 金	焼きそば ウインナー 牛乳 メロン	とうもろこし ジョア(マスカット)	エネルギー：328kcal タンパク：16.2g 脂質：11g	食塩相当量：0.6g	
18 土	カレーパン 豆乳 プルーン ゴールデンキウイ	ビスコ 牛乳	エネルギー：535kcal タンパク：20.6g 脂質：20.3g	食塩相当量：0.8g	年長児 新潟遠足
19 日					
20 月	海の日				
21 火	焼肉 ビーフソテー ほうじ茶 グレープフルーツ	ドリンクヨーグルト おしやぶり するめ	エネルギー：297kcal タンパク：20.3g 脂質：12.4g	食塩相当量：0.8g	
22 水	焼き魚(鮭) マセドアンサラダ ほうじ茶 煮豆 スイカ	パンプキンパン 牛乳	エネルギー：346kcal タンパク：22g 脂質：13.1g	食塩相当量：0.8g	
23 木	マーボーナス 半月卵 ほうじ茶 ゴールデンキウイ	じゃが丸くん 牛乳	エネルギー：297kcal タンパク：12.6g 脂質：16g	食塩相当量：1.3g	年長児 サマーキャンプ
24 金	夏野菜のトマトスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 オレンジ	ももゼリー せんべい	エネルギー：452kcal タンパク：16.6g 脂質：10.9g	食塩相当量：2.1g	年長児 サマーキャンプ
25 土	甘バターサンド 冬瓜スープ 牛乳200 パナナ	せんべい ヤクルト400	エネルギー：515kcal タンパク：17.2g 脂質：18g	食塩相当量：1.1g	
26 日					
27 月	ワントンスープ 笹かまの磯辺揚げ ゴールデンキウイ	手作りヨーグルト おしやぶり 昆布	エネルギー：178kcal タンパク：7.7g 脂質：5.8g	食塩相当量：0.9g	
28 火	鶏肉のバベキューソース ナムル ほうじ茶 メロン	クラッカー チーズ ジョア(プレン)	エネルギー：413kcal タンパク：22.7g 脂質：16.1g	食塩相当量：1.5g	
29 水	ししゃも揚げ 寒天サラダ ほうじ茶 オレンジ	セサミパン 牛乳	エネルギー：320kcal タンパク：16.3g 脂質：15.6g	食塩相当量：1.3g	
30 木	五目納豆 かぼちゃの甘煮 ほうじ茶 パナナ	とうもろこし 牛乳	エネルギー：243kcal タンパク：11.3g 脂質：8.7g	食塩相当量：1.2g	
31 金	肉みそうどん きゃべつの塩昆布漬け 牛乳 グレープフルーツ	アイス	エネルギー：392kcal タンパク：12g 脂質：18.7g	食塩相当量：1.7g	

今月の食育目標

衛生面に注意しよう

