



平成27年7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 水	せんべい ヤクルト	さわらの照り焼き かぼちゃサラダ オレンジ ご飯 ニラ汁	チョコパン 牛乳	エネルギー：552kcal タンパク：20.8g 脂質：21.6g	食塩相当量：1.7g	
2 木	バナナ	筑前煮 ス克蘭ブルエッグ メロン ご飯 小松菜汁	手作りドーナツ 牛乳	エネルギー：505kcal タンパク：19.6g 脂質：17.3g	食塩相当量：1.5g	
3 金	麩菓子 牛乳	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：555kcal タンパク：23.8g 脂質：22.9g	食塩相当量：1.4g	お誕生会
4 土	クラッカー スポロン	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 バナナ	ソフール(ストロベリー) せんべい	エネルギー：689kcal タンパク：22.9g 脂質：18.1g	食塩相当量：1.9g	
5 日						
6 月	せんべい ヤクルト	スタミナカレー 小女子甘煮 牛乳 スイカ ご飯	ドリンクヨーグルト バナナ	エネルギー：498kcal タンパク：18.2g 脂質：10.9g	食塩相当量：1.2g	
7 火	ビスコ 牛乳	鶏のから揚げ 土佐和え ゴールデンキウイ ご飯 なす汁	せんべい ヤクルト400	エネルギー：519kcal タンパク：20.1g 脂質：17.2g	食塩相当量：1.3g	
8 水	アスパラガス スポロン	さばの味噌煮 ポテトサラダ メロン ご飯 わかめ汁	クリームパン 牛乳	エネルギー：698kcal タンパク：26.8g 脂質：25.4g	食塩相当量：2.2g	
9 木	元気ヨーグルト	五色煮 かぼちゃキッシュ オレンジ ご飯 栄養麩汁	ムーンライト 牛乳	エネルギー：468kcal タンパク：18.4g 脂質：15g	食塩相当量：1.3g	
10 金	バナナ	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：548kcal タンパク：17.8g 脂質：13.4g	食塩相当量：1.9g	
11 土	せんべい ヤクルト	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：475kcal タンパク：17g 脂質：15.3g	食塩相当量：1.5g	保育参観
12 日						
13 月	麩菓子 牛乳	とうもろこしシチュー 竹輪とこんにゃくの煮物 ゴールデンキウイ ご飯 青菜和え	手作りヨーグルト クラッカー	エネルギー：481kcal タンパク：18.1g 脂質：11g	食塩相当量：1.6g	
14 火	玉子ボーロ 牛乳	チーズハンバーグ 温野菜 グレープフルーツ ご飯 オクラ汁	せんべい スポロン	エネルギー：458kcal タンパク：21g 脂質：12.1g	食塩相当量：1.2g	
15 水	せんべい ヤクルト	カレイのマリネ きゃべつ和え スイカ ご飯 ニラ玉汁	マヨネーズパン 牛乳	エネルギー：594kcal タンパク：20.6g 脂質：24.2g	食塩相当量：1.8g	
16 木	動物ビスケット 牛乳	ひじき寄せ煮 厚焼き玉子 スイカ ご飯 青菜汁	アイス	エネルギー：557kcal タンパク：17.9g 脂質：27.3g	食塩相当量：1.4g	
17 金	なかよしプリン	焼きそば ウィンナー 牛乳 メロン ご飯	とうもろこし ジョア(マスカット)	エネルギー：484kcal タンパク：18.7g 脂質：13.8g	食塩相当量：0.7g	
18 土	リッツ スポロン	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：677kcal タンパク：23.6g 脂質：22.2g	食塩相当量：1.2g	
20 日						
21 月	海の日					
21 火	アスパラガス 牛乳	焼肉 ビーフソテー グレープフルーツ ご飯 わかめ汁	ドリンクヨーグルト せんべい	エネルギー：529kcal タンパク：25.4g 脂質：17.6g	食塩相当量：1.4g	
22 水	せんべい フルーツジュース	焼き魚(鮭) マセドアンサラダ 煮豆 スイカ ご飯 きゃべつ汁	パンブキンパン 牛乳	エネルギー：530kcal タンパク：26.9g 脂質：14.5g	食塩相当量：1.3g	
23 木	ソフール(プレーン)	マーボーナス 半月卵 ゴールデンキウイ ご飯 栄養麩汁	じゃが丸くん 牛乳	エネルギー：495kcal タンパク：19.8g 脂質：18.5g	食塩相当量：1.6g	
24 金	リッツ ヤクルト	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：572kcal タンパク：19.2g 脂質：12.8g	食塩相当量：2.4g	
25 土	ミルクプリン	甘バターサンド 冬瓜スープ 牛乳 バナナ	せんべい ヤクルト400	エネルギー：521kcal タンパク：16.7g 脂質：16g	食塩相当量：1.1g	
26 日						
27 月	麩菓子 牛乳	ワンタンスープ 笹かまの磯辺揚げ ゴールデンキウイ ご飯 ひじきサラダ	手作りヨーグルト バナナ	エネルギー：409kcal タンパク：13.8g 脂質：11.3g	食塩相当量：0.7g	
28 火	玉子ボーロ 牛乳	鶏肉のパベキューソース ナムル メロン ご飯 オクラ汁	クラッカー チーズジョア(プレーン)	エネルギー：615kcal タンパク：29.4g 脂質：21.4g	食塩相当量：1.6g	
29 水	せんべい ヤクルト	ししゃも揚げ 寒天サラダ オレンジ ご飯 ニラ汁	セサミパン 牛乳	エネルギー：500kcal タンパク：21.2g 脂質：17g	食塩相当量：1.7g	
30 木	りんごゼリー	五目納豆 かぼちゃの甘煮 バナナ ご飯 なす汁	とうもろこし 牛乳	エネルギー：412kcal タンパク：13.7g 脂質：9g	食塩相当量：1.4g	
31 金	クラッカー スポロン	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 ご飯	アイス	エネルギー：605kcal タンパク：16.2g 脂質：20.8g	食塩相当量：2.1g	

今月の食育目標

衛生面に注意しよう

