



# 平成27年8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 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 冬瓜スープ 牛乳 スイカ	ビスコ フルーツジュース	エネルギー: 508kcal タンパク: 13g 脂質: 18.3g	食塩相当量: 1.5g	夏まつり
2 日					
3 月	野菜たっぷり春雨スープ 竹輪のカレー揚げ オレンジ	元気ヨーグルト 食べる小魚	エネルギー: 212kcal タンパク: 10g 脂質: 8.4g	食塩相当量: 0.7g	
4 火	煮込みヒレカツ レタス和え ほうじ茶 ゴールデンキウイ	せんべい ジョア(マンゴー)	エネルギー: 391kcal タンパク: 20.9g 脂質: 7.2g	食塩相当量: 2.5g	
5 水	カレーの煮付け カラフルサラダ ほうじ茶 メロン	フレンチトースト 牛乳	エネルギー: 354kcal タンパク: 18.3g 脂質: 15.8g	食塩相当量: 1.3g	
6 木	肉じゃが 厚焼き玉子 ほうじ茶 グレープフルーツ	とうもろこし 牛乳	エネルギー: 278kcal タンパク: 12.8g 脂質: 10.6g	食塩相当量: 0.7g	
7 金	カレーピラフ 手羽から揚げ 中華きゅうり 野菜スープ スイカ	お星さまパフェ	エネルギー: 429kcal タンパク: 11.8g 脂質: 17.4g	食塩相当量: 1.7g	お誕生会
8 土	チョコサンド 春雨ソテー 牛乳200 パナナ	りんごゼリー せんべい	エネルギー: 649kcal タンパク: 17.4g 脂質: 20.8g	食塩相当量: 1.8g	
9 日					
10 月	枝豆シチュー 竹輪と凍み豆腐の煮物 スイカ	ドリンクヨーグルト おしゃぶり 昆布	エネルギー: 312kcal タンパク: 15g 脂質: 9.7g	食塩相当量: 1.3g	
11 火	畑のミートローフ 温野菜 ほうじ茶 ゴールデンキウイ	とうもろこし 牛乳	エネルギー: 259kcal タンパク: 15g 脂質: 11.7g	食塩相当量: 0.9g	
12 水	まぐろの竜田揚げ 青菜和え ほうじ茶 オレンジ	ピーナツパン 牛乳	エネルギー: 367kcal タンパク: 21.6g 脂質: 15.4g	食塩相当量: 1.2g	
13 木	五目納豆 かぼちゃの甘煮 ほうじ茶 メロン	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 235kcal タンパク: 10.2g 脂質: 5.4g	食塩相当量: 1g	
14 金	焼きそば ボイルウインナー 牛乳 グレープフルーツ	アイス	エネルギー: 435kcal タンパク: 13.3g 脂質: 26.2g	食塩相当量: 1.1g	
15 土	夏野菜カレーライス 小女子甘煮 牛乳 ゴールデンキウイ	なかよしプリン せんべい	エネルギー: 453kcal タンパク: 12.5g 脂質: 14.9g	食塩相当量: 1.6g	
16 日					
17 月	トマトスープ 鶏肉のさっぱり煮 オレンジ	手作りヨーグルト 食べる小魚	エネルギー: 308kcal タンパク: 19.6g 脂質: 14.2g	食塩相当量: 1.2g	
18 火	焼肉 ビーフソテー ほうじ茶 ゴールデンキウイ	枝豆 牛乳	エネルギー: 326kcal タンパク: 20.8g 脂質: 17.2g	食塩相当量: 0.6g	
19 水	焼き魚(鮭) マカロニサラダ ほうじ茶 メロン	パンブキンパン 牛乳	エネルギー: 353kcal タンパク: 18.8g 脂質: 17.8g	食塩相当量: 0.8g	
20 木	親子煮 きゃべつの塩昆布漬け ほうじ茶 スイカ	クラッカー チーズ ジョア(スト ロベリー)	エネルギー: 320kcal タンパク: 16.5g 脂質: 8g	食塩相当量: 1.3g	
21 金	冷やしそうめん 天ぷら 牛乳 ゴールデンキウイ	アイス	エネルギー: 383kcal タンパク: 9.8g 脂質: 19.5g	食塩相当量: 1.9g	
22 土	ピザトースト ミルクリッチ 豆乳 ブルー オレンジ	せんべい 野菜生活	エネルギー: 592kcal タンパク: 20.9g 脂質: 17.7g	食塩相当量: 1.6g	
23 日					
24 月	豚汁 揚げ出し豆腐 グレープフルーツ	ドリンクヨーグルト おしゃぶり 昆布	エネルギー: 313kcal タンパク: 15.1g 脂質: 12.5g	食塩相当量: 2.1g	
25 火	ミートボール 土佐和え ほうじ茶 メロン	ビスコ 牛乳	エネルギー: 350kcal タンパク: 15.6g 脂質: 17.7g	食塩相当量: 1.6g	
26 水	赤魚のおろし煮 ポテトサラダ ほうじ茶 スイカ	クリームパン 牛乳	エネルギー: 389kcal タンパク: 18.3g 脂質: 19.7g	食塩相当量: 1.1g	
27 木	ひじき寄せ煮 スクラブルエッグ ほうじ茶 ゴールデン キウイ	ポテトのチーズ焼き 野菜生活	エネルギー: 250kcal タンパク: 10.9g 脂質: 11.9g	食塩相当量: 1.1g	プール見学会
28 金	トマトクリームスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 オレンジ	アイス	エネルギー: 400kcal タンパク: 13.1g 脂質: 21.4g	食塩相当量: 0.9g	プール見学会
29 土	甘バターサンド マカロニグラタン 牛乳200 パナナ	せんべい ジョア(マスカット)	エネルギー: 595kcal タンパク: 24.9g 脂質: 21.6g	食塩相当量: 1.8g	プール見学会
30 日					
31 月	ハッシュドポーク きゃべつサラダ 牛乳 オレンジ	手作りヨーグルト 食べる小魚	エネルギー: 358kcal タンパク: 15.9g 脂質: 14.7g	食塩相当量: 1.7g	

今月の食育目標

暑くてもなんでも食べよう!

