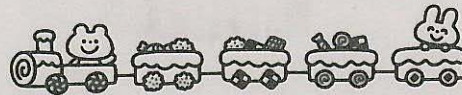


平成27年12月 献立表



3歳以上児

門田報徳保育園

日曜	献立名		栄養価	行事
	昼食	昼間		
1 火	煮込みヒレカツ きゃべつ和え ほうじ茶 スイーティー	ライスピザ フルーツジュース	1食分：375kcal タンパク：16.8g 脂質：9.4g	食塩相当量：2.6g
2 水	焼き魚(鮭) ブロッコリーサラダ ほうじ茶 バナナ	パンプキンパン 牛乳	1食分：365kcal タンパク：18.9g 脂質：17.9g	食塩相当量：0.9g
3 木	里芋の煮物 ス克蘭ブルエッグ ほうじ茶 みかん	ビスコ 牛乳	1食分：346kcal タンパク：13.4g 脂質：15.5g	食塩相当量：0.9g
4 金	焼きそば ポイルウインナー 牛乳 りんご	せんべい ジョア(アップル)	1食分：426kcal タンパク：18.5g 脂質：16.8g	食塩相当量：1.1g
5 土	おみやげパン 牛乳 みかん		1食分：637kcal タンパク：18.6g 脂質：20g	食塩相当量：1.6g 保育発表会
6 日				
7 月	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 スイーティー	ドリンクヨーグルト 干し芋	1食分：348kcal タンパク：14.7g 脂質：11.7g	食塩相当量：1g
8 火	焼肉 ナムル ほうじ茶 バナナ	せんべい ヤクルト400	1食分：291kcal タンパク：12.7g 脂質：11.8g	食塩相当量：0.8g
9 水	白身魚のホイル焼き マカロニサラダ ほうじ茶 みかん	チョコパン 牛乳	1食分：350kcal タンパク：14.2g 脂質：17.5g	食塩相当量：0.8g
10 木	五色煮 かぼちゃキッシュ ほうじ茶 オレンジ	せんべい 牛乳	1食分：263kcal タンパク：13.1g 脂質：10.2g	食塩相当量：1.2g
11 金	ナポリタンスバゲティ レバーの甘煮 牛乳 りんご	トッピングケーキ 野菜生活	1食分：553kcal タンパク：15.6g 脂質：28g	食塩相当量：1.3g
12 土	ウインナードッグパン プルーン 豆乳 みかん	なかよしプリン せんべい	1食分：586kcal タンパク：19g 脂質：16.2g	食塩相当量：1.6g
13 日				
14 月	里芋入りクリームシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 オレンジ	手作りヨーグルト おしゃぶり昆布	1食分：303kcal タンパク：13.8g 脂質：9g	食塩相当量：2.5g
15 火	ふわふわ鶏から揚げ 青菜和え ほうじ茶 バナナ	クラッカー チーズ ジョア(マスカット)	1食分：345kcal タンパク：19.3g 脂質：13.1g	食塩相当量：1.2g
16 水	さばの味噌煮 かぼちゃサラダ ほうじ茶 みかん	フレンチトースト 牛乳	1食分：428kcal タンパク：19.7g 脂質：20.6g	食塩相当量：1.7g
17 木	ひじき寄せ煮 半月卵 ほうじ茶 スイーティー	せんべい 牛乳	1食分：256kcal タンパク：12.5g 脂質：11.6g	食塩相当量：1g
18 金	鮭のちらし寿司 胡麻ドレ風ごぼうサラダ すまし汁 みかん ヤクルト	パフェプリン	1食分：435kcal タンパク：13.5g 脂質：17.9g	食塩相当量：1g お誕生会
19 土	甘バターサンド 厚揚げのケチャップ煮 牛乳 りんご	バナナ	1食分：513kcal タンパク：19.5g 脂質：19.4g	食塩相当量：0.9g
20 日				
21 月	のっぺい汁 まさご揚げ バナナ	ドリンクヨーグルト 干し芋	1食分：376kcal タンパク：18.3g 脂質：11.5g	食塩相当量：1.7g
22 火	五目納豆 冬至かぼちゃ ほうじ茶 みかん	せんべい 牛乳	1食分：326kcal タンパク：14.9g 脂質：9.7g	食塩相当量：1g 冬至
23 水	天皇誕生日			
24 木	畑のミートローフ マッシュサラダ ぶどうジュース りんご	クリスマスケーキ(おみやげ) ビスケット 牛乳	1食分：585kcal タンパク：17.8g 脂質：28.5g	食塩相当量：1g クリスマス会
25 金	カレーうどん 大根の煮物 牛乳 スイーティー	ゆかりおにぎり ジョア(ブレン)	1食分：498kcal タンパク：19.8g 脂質：10g	食塩相当量：2.2g
26 土	ソフトフランス(あんバター) 野菜豆乳煮込み 麦茶 バナナ	りんごゼリー せんべい	1食分：493kcal タンパク：12.2g 脂質：12.5g	食塩相当量：2.3g 
27 日				
28 月	ポトフ 鶏肉のさっぱり煮 りんご	手作りヨーグルト おしゃぶりするめ	1食分：226kcal タンパク：14.3g 脂質：4.4g	食塩相当量：1.2g
29 火	照り焼きチキン 春雨サラダ ほうじ茶 オレンジ	せんべい 野菜生活	1食分：443kcal タンパク：24.3g 脂質：26.3g	食塩相当量：2.6g
30 水	おみやげパン 牛乳 みかん		1食分：423kcal タンパク：11.3g 脂質：17.6g	食塩相当量：0.6g
31 木	大晦日			



今月の食育目標

病気に負けな体を作ろう

