



平成27年12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	火	アスパラガス 牛乳	煮込みヒレカツ じゃべつ和え スイーティー ご飯 わかめ汁	ライスピザ フルーツ ジュース	エネルギー: 567kcal タンパク: 19.5g 脂質: 16.9g	食塩相当量: 3g	
2	水	ソファール(プレーン)	焼き魚(鮭) ブロッコリーサラダ パナナ ご飯 小松菜汁	パンブキンパン 牛乳	エネルギー: 476kcal タンパク: 20.2g 脂質: 18.1g	食塩相当量: 1.2g	
3	木	せんべい スポロン	里芋の煮物 ス克蘭ブルエッグ みかん ご飯 白菜汁	ビスコ 牛乳	エネルギー: 534kcal タンパク: 18.7g 脂質: 16.9g	食塩相当量: 1.5g	
4	金	バナナ	焼きそば ポイルウインナー 牛乳 りんご ご飯	せんべい ジョア(アップル)	エネルギー: 482kcal タンパク: 18.3g 脂質: 12.8g	食塩相当量: 0.8g	
5	土	せんべい ヤクルト	おみやげパン 牛乳 みかん		エネルギー: 717kcal タンパク: 20.1g 脂質: 20.2g	食塩相当量: 1.8g	保育発表会
6	日						
7	月	せんべい スポロン	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 スイーティー ご飯	ドリンクヨーグルト 干し芋	エネルギー: 500kcal タンパク: 17.6g 脂質: 12.1g	食塩相当量: 1.3g	
8	火	動物ビスケット 牛乳	焼肉 ナムル パナナ ご飯 ニラ玉汁	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 441kcal タンパク: 15.3g 脂質: 15.6g	食塩相当量: 1.3g	
9	水	ももゼリー	白身魚のホイル焼き マカロニサラダ みかん ご飯 かぶ汁	チョコパン 牛乳	エネルギー: 443kcal タンパク: 14.1g 脂質: 16.7g	食塩相当量: 0.8g	
10	木	バナナ	五色煮 かぼちゃキッシュ オレンジ ご飯 大 根汁	せんべい 牛乳	エネルギー: 400kcal タンパク: 17g 脂質: 11.4g	食塩相当量: 1.4g	
11	金	せんべい ヤクルト	ナポリタンスパゲティ レパールの甘煮 牛乳 り んご	トッピングケーキ 野菜 生活	エネルギー: 623kcal タンパク: 17.1g 脂質: 28.1g	食塩相当量: 1.5g	
12	土	ビスコ 牛乳	ウインナードッグパン ブルーン パナナ豆乳 みかん	なかよしプリン せんべ い	エネルギー: 614kcal タンパク: 17.4g 脂質: 18.9g	食塩相当量: 1.6g	
13	日						
14	月	アスパラガス 牛乳	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 ご飯 ひじきサラダ	手作りヨーグルト お しゃぶり昆布	エネルギー: 473kcal タンパク: 17.5g 脂質: 14.6g	食塩相当量: 2.8g	
15	火	玉子ボーロ 牛乳	ふわふわ鶏から揚げ 青菜和え パナナ ご飯 白菜汁	クラッカー チーズ ジョア(マスカット)	エネルギー: 541kcal タンパク: 26.4g 脂質: 18.6g	食塩相当量: 1.6g	
16	水	元気ヨーグルト	さばの味噌煮 かぼちゃサラダ みかん ご飯 栄養麩汁	フレンチトースト 牛乳	エネルギー: 662kcal タンパク: 20.8g 脂質: 19.6g	食塩相当量: 1.7g	
17	木	クラッカー スポロン	ひじき寄せ煮 半月卵 スイーティー ご飯 じゃべつ汁	せんべい 牛乳	エネルギー: 494kcal タンパク: 19.1g 脂質: 14.7g	食塩相当量: 1.6g	
18	金	麩菓子 牛乳	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	エネルギー: 549kcal タンパク: 17.7g 脂質: 23.1g	食塩相当量: 1.1g	お誕生会
19	土	せんべい ヤクルト	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	エネルギー: 451kcal タンパク: 15.5g 脂質: 13.4g	食塩相当量: 0.9g	
20	日						
21	月	リッツ 牛乳	のっぺい汁 まさご揚げ パナナ ご飯 じゃべ つ和え	ドリンクヨーグルト 干 し芋	エネルギー: 603kcal タンパク: 25.3g 脂質: 17.5g	食塩相当量: 2.6g	
22	火	バナナ	五目納豆 冬至かぼちゃ みかん ご飯 わかめ 汁	せんべい 牛乳	エネルギー: 426kcal タンパク: 16.3g 脂質: 9.4g	食塩相当量: 1.2g	冬至
23	水	天皇誕生日					
24	木	せんべい ヤクルト	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 ご飯	クリスマスケーキ(おみ やげ) ビスケット 牛 乳	エネルギー: 726kcal タンパク: 20.5g 脂質: 28.8g	食塩相当量: 1.2g	クリスマス会
25	金	せんべい スポロン	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 (プレーン)	エネルギー: 600kcal タンパク: 21.7g 脂質: 10.2g	食塩相当量: 2.5g	
26	土	麩菓子 牛乳	ソフトフランス(あんバター) 野菜豆乳煮込み 麦茶 パナナ	りんごゼリー せんべ い	エネルギー: 527kcal タンパク: 13.8g 脂質: 16.5g	食塩相当量: 2g	
27	日						
28	月	玉子ボーロ 牛乳	ポトフ 鶏肉のさっぱり煮 りんご ご飯 青菜 和え	手作りヨーグルト パナ ナ	エネルギー: 428kcal タンパク: 17g 脂質: 8.7g	食塩相当量: 1.3g	
29	火	マリービスケット 牛 乳	照り焼きチキン 春雨サラダ オレンジ ご飯 若布汁	せんべい 野菜生活	エネルギー: 629kcal タンパク: 27.6g 脂質: 31.7g	食塩相当量: 3.3g	
30	水	せんべい スポロン	おみやげパン 牛乳 みかん		エネルギー: 525kcal タンパク: 13.2g 脂質: 17.8g	食塩相当量: 0.9g	
31	日	大晦日					



今月の食育目標

病院に負けない体を作ろう

