



平成28年5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 日				
2 月	けんちん汁 笹かまカレー揚げ オレンジ	手作りヨーグルト 食べる小魚 (柏餅)	エネルギー: 352kcal タンパク: 16.4g 脂質: 9.5g	食塩相当量: 2.5g かぶと行列
3 火	憲法記念日			
4 水	みどりの日			
5 木	こどもの日			
6 金	焼きそば ボイルウインナー 牛乳 オレンジ	よもぎ団子 ジョア(プレーン)	エネルギー: 500kcal タンパク: 20.8g 脂質: 17.5g	食塩相当量: 1g よもぎ団子作り
7 土	チョコサンド イタリアンスープ 牛乳 バナナ	ぶどうゼリー せんべい	エネルギー: 527kcal タンパク: 14.4g 脂質: 17.6g	食塩相当量: 1.7g
8 日				
9 月	マカロニシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 バナナ	ドリンクヨーグルト おしゃぶり 昆布	エネルギー: 308kcal タンパク: 14g 脂質: 9.6g	食塩相当量: 1.9g
10 火	鶏のから揚げ きゃべつ和え オレンジ ほうじ茶	せんべい スポロン	エネルギー: 346kcal タンパク: 13.9g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 1g
11 水	焼き魚(鮭) アスパラサラダ バナナ ほうじ茶	ピザトースト 牛乳	エネルギー: 419kcal タンパク: 20.7g 脂質: 22.1g	食塩相当量: 1.3g
12 木	ひじきの寄せ煮 ツナキッシュ グレープフルーツ ほうじ茶	ビスコ 牛乳	エネルギー: 309kcal タンパク: 14.1g 脂質: 17.1g	食塩相当量: 1.2g
13 金	筍ご飯 かつおのフライ きゃべつソテー 若布汁 ゴールデンキウイ ヤクルト400	デコレーションアイス	エネルギー: 509kcal タンパク: 20.5g 脂質: 14.8g	食塩相当量: 2.1g お誕生会
14 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	せんべい 牛乳	エネルギー: 540kcal タンパク: 16.5g 脂質: 16.6g	食塩相当量: 2.6g
15 日				
16 月	野菜たっぷり春雨スープ 手羽元のさっぱり煮 グレープフルーツ	手作りヨーグルト 食べる小魚	エネルギー: 254kcal タンパク: 17.7g 脂質: 10.2g	食塩相当量: 0.8g
17 火	畑のミートローフ マッシュポテト オレンジ ほうじ茶	焼き芋 チーズ ジョア(ストロベリー)	エネルギー: 486kcal タンパク: 20g 脂質: 18.9g	食塩相当量: 1.1g
18 水	さわらのチーズフライ 青菜のごま和え ゴールデンキウイ ほうじ茶	クリームパン 牛乳	エネルギー: 439kcal タンパク: 20.8g 脂質: 19.9g	食塩相当量: 1.2g
19 木	八宝菜 半月卵 バナナ ほうじ茶	せんべい 牛乳	エネルギー: 277kcal タンパク: 11.6g 脂質: 9.4g	食塩相当量: 0.6g
20 金	和風スパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 オレンジ	お好み焼き 野菜生活	エネルギー: 354kcal タンパク: 15.6g 脂質: 13.3g	食塩相当量: 1.3g
21 土	春の合同遠足			
22 日				
23 月	スタミナカレー 小女子甘煮 牛乳 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: 319kcal タンパク: 15g 脂質: 11.3g	食塩相当量: 1.5g
24 火	ポテトコロケ 温野菜 オレンジ ほうじ茶	蒸しパン ミルミル	エネルギー: 287kcal タンパク: 9.4g 脂質: 8.4g	食塩相当量: 1.3g
25 水	赤魚の煮付け かぼちゃサラダ バナナ ほうじ茶	甘バターパン 牛乳	エネルギー: 363kcal タンパク: 15.5g 脂質: 17.9g	食塩相当量: 1g
26 木	五目納豆 さつま芋のバター煮 グレープフルーツ ほうじ茶	チョコイス 牛乳	エネルギー: 329kcal タンパク: 12.5g 脂質: 14.2g	食塩相当量: 0.7g
27 金	鶏南蛮 揚げ出し豆腐 牛乳 ゴールデンキウイ	手作りプリン せんべい	エネルギー: 444kcal タンパク: 18.7g 脂質: 21.3g	食塩相当量: 2.3g
28 土	セサミパン 野菜たっぷり中華スープ プルーン 牛乳 バナナ	クラッカー スポロン	エネルギー: 848kcal タンパク: 26.5g 脂質: 26.7g	食塩相当量: 1.7g
29 日				
30 月	ころころスープ 竹輪のひき肉煮 オレンジ	手作りヨーグルト 食べる小魚	エネルギー: 235kcal タンパク: 12.8g 脂質: 6.4g	食塩相当量: 1.3g
31 火	焼肉 ビーフソテー バナナ ほうじ茶	せんべい フルーツジュース	エネルギー: 308kcal タンパク: 13.6g 脂質: 10.5g	食塩相当量: 1g



〈今月の食育目標〉

みんなで仲良く食べましょう!

