



# 平成28年5月 献立表



3歳未満児 門田報徳保育園

日 曜	献立名			栄養価	行事
	朝間	昼食	昼間		
1 日					
2 月	せんべい 牛乳	けんちん汁 笹かまカレー揚げ オレンジ ご飯 きゃべつソテー	手作りヨーグルト バナナ (柏餅)	エネルギー: 553kcal タンパク: 18.8g 脂質: 13.6g	食塩相当量: 2.9g 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	ミルクプリン	焼きそば ポイルウインナー 牛乳 オレンジ ご飯	よもぎ団子 ジョア(プレーン)	エネルギー: 648kcal タンパク: 24.9g 脂質: 19.7g	食塩相当量: 1.1g よもぎ団子作り
7 土	クラッカー ヤクルト	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: 461kcal タンパク: 12.3g 脂質: 14g	食塩相当量: 1.5g
8 日					
9 月	せんべい 牛乳	マカロニシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 バナナ ご飯 青菜和え	ドリンクヨーグルト クラッカー	エネルギー: 508kcal タンパク: 19g 脂質: 13.4g	食塩相当量: 1.7g
10 火	麩菓子 牛乳	鶏のから揚げ きゃべつ和え オレンジ ご飯 絹さや汁	せんべい スポロン	エネルギー: 535kcal タンパク: 21.3g 脂質: 19.3g	食塩相当量: 1.4g
11 水	せんべい ヤクルト	焼き魚(鮭) アスパラサラダ バナナ ご飯 ニラ汁	ピザトースト 牛乳	エネルギー: 582kcal タンパク: 25.3g 脂質: 23.5g	食塩相当量: 1.7g
12 木	バナナ	ひじきの寄せ煮 ツナキッシュ グレープフルーツ ご飯 小松菜汁	ビスコ 牛乳	エネルギー: 435kcal タンパク: 18.2g 脂質: 16.7g	食塩相当量: 1.7g
13 金	せんべい 牛乳	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: 588kcal タンパク: 19.6g 脂質: 18.8g	食塩相当量: 2.4g お誕生会
14 土	クラッカー フルーツジュース	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: 506kcal タンパク: 14.5g 脂質: 15.2g	食塩相当量: 2.3g
15 日					
16 月	Feウエハース 牛乳	野菜たっぷり春雨スープ 鶏肉のさっぱり煮 グレープフルーツ ご飯 えのき納豆	手作りヨーグルト せんべい	エネルギー: 488kcal タンパク: 23.3g 脂質: 17.2g	食塩相当量: 0.9g
17 火	せんべい 牛乳	畑のミートローフ マッシュポテト オレンジ ご飯 若布汁	焼き芋 チーズ ジョア(ストロベリー)	エネルギー: 621kcal タンパク: 26.4g 脂質: 23.1g	食塩相当量: 1.9g
18 水	せんべい ヤクルト	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 ご飯 豆腐汁	クリームパン 牛乳	エネルギー: 584kcal タンパク: 22.1g 脂質: 19.7g	食塩相当量: 1.8g
19 木	アスパラガス スポロン	八宝菜 半月卵 バナナ ご飯 栄養麩汁	せんべい 牛乳	エネルギー: 445kcal タンパク: 15.5g 脂質: 12.7g	食塩相当量: 0.9g
20 金	りんごゼリー	和風スパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 オレンジ ご飯	お好み焼き 野菜生活	エネルギー: 483kcal タンパク: 16.7g 脂質: 13.5g	食塩相当量: 1.3g
21 土	春の合同遠足				
22 日					
23 月	せんべい ヤクルト	スタミナカレー 小女子甘煮 牛乳 グレープフルーツ ご飯	ドリンクヨーグルト バナナ	エネルギー: 490kcal タンパク: 17.6g 脂質: 11.7g	食塩相当量: 1.2g
24 火	麩菓子 牛乳	ポテトコロッケ 温野菜 オレンジ ご飯 ニラ汁	蒸しパン ミルミル	エネルギー: 501kcal タンパク: 17g 脂質: 14.8g	食塩相当量: 1.6g
25 水	動物ビスケット ぶどうジュース	赤魚の煮付け かぼちゃサラダ バナナ ご飯 若布汁	甘バターパン 牛乳	エネルギー: 508kcal タンパク: 16.8g 脂質: 20.6g	食塩相当量: 1.6g
26 木	せんべい ヤクルト	五目納豆 さつま芋のバター煮 グレープフルーツ ご飯 小松菜汁	チョコイス 牛乳	エネルギー: 484kcal タンパク: 17.3g 脂質: 13.8g	食塩相当量: 1.4g
27 金	バナナ	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: 468kcal タンパク: 17.6g 脂質: 20.3g	食塩相当量: 2.3g
28 土	せんべい ヤクルト	セサミパン 野菜たっぷり中華スープ プレーン 牛乳 バナナ	クラッカー スポロン	エネルギー: 451kcal タンパク: 11.8g 脂質: 10g	食塩相当量: 0.9g
29 日					
30 月	せんべい 牛乳	ころころスープ 竹輪のひき肉煮 オレンジ ご飯 青菜和え	手作りヨーグルト バナナ	エネルギー: 417kcal タンパク: 15.1g 脂質: 10.5g	食塩相当量: 1.4g
31 火	玉子ボーロ 牛乳	焼肉 ビーフソテー バナナ ご飯 絹さや汁	せんべい フルーツジュース	エネルギー: 509kcal タンパク: 20.2g 脂質: 15.9g	食塩相当量: 1.2g



〈今月の食育目標〉 みんなで仲良く食べましょう!

