



＊ 平成28年6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	水	焼き魚(鮭) かみかみサラダ ほうじ茶 ゴールデンキウイ	クリームパン 牛乳	エネルギー: 339kcal タンパク: 18g 脂質: 18.1g	食塩相当量: 0.8g	プール開き
2	木	酢豚 半月卵 ほうじ茶 オレンジ	せんべい 牛乳	エネルギー: 289kcal タンパク: 11.8g 脂質: 10.7g	食塩相当量: 1.1g	
3	金	卵とじそうめん 天ぷら 牛乳 ゴールデンキウイ	チーズおにぎり ジョア(プレーン)	エネルギー: 640kcal タンパク: 28.9g 脂質: 13.9g	食塩相当量: 1.7g	
4	土	甘バターサンド 厚揚げのケチャップ煮 牛乳200 パナナ	ぶどうゼリー せんべい	エネルギー: 541kcal タンパク: 20g 脂質: 19.3g	食塩相当量: 1.1g	
5	日					
6	月	ワンタンスープ 鶏肉のさっぱり煮 パナナ	ドリンクヨーグルト 食べる小魚	エネルギー: 258kcal タンパク: 17.5g 脂質: 7.6g	食塩相当量: 0.5g	
7	火	チーズハンバーグ 温野菜 ほうじ茶 オレンジ	せんべい スポロン	エネルギー: 281kcal タンパク: 14.3g 脂質: 8g	食塩相当量: 1.1g	
8	水	カレーの煮付け 和風ポテサラ ほうじ茶 さくらんぼ	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 牛乳	エネルギー: 377kcal タンパク: 16.8g 脂質: 18.7g	食塩相当量: 1.5g	
9	木	肉じゃが 厚焼き玉子 ほうじ茶 パナナ	フルーツあんみつ 麦茶	エネルギー: 278kcal タンパク: 9.8g 脂質: 8.5g	食塩相当量: 0.5g	
10	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 ゴールデンキウイ	ビスケット 野菜生活	エネルギー: 371kcal タンパク: 12.4g 脂質: 17.3g	食塩相当量: 0.9g	
11	土	ポテトサンド 豆乳 プルーン さくらんぼ	バナナ	エネルギー: 557kcal タンパク: 18.5g 脂質: 19.6g	食塩相当量: 0.9g	
12	日					
13	月	チキンカチャトラ 竹輪とこんにゃくの煮物 オレンジ	手作りヨーグルト 食べる小魚	エネルギー: 339kcal タンパク: 19.4g 脂質: 10.1g	食塩相当量: 2.4g	
14	火	磯辺つくね焼き シーザーサラダ ほうじ茶 さくらんぼ	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 316kcal タンパク: 16.3g 脂質: 14.1g	食塩相当量: 1.5g	
15	水	白身魚のタルタルソース 寒天サラダ ほうじ茶 ゴールデンキウイ	カレーパン 牛乳	エネルギー: 400kcal タンパク: 22.3g 脂質: 19.9g	食塩相当量: 1.4g	
16	木	五目納豆 さつま芋のバター煮 ほうじ茶 パナナ	クラッカー チーズ 牛乳	エネルギー: 403kcal タンパク: 17g 脂質: 15.8g	食塩相当量: 1.3g	
17	金	菜飯ご飯 油淋鶏 青菜和え 絹さや汁 さくらんぼ ぶどうジュース	アイス	エネルギー: 573kcal タンパク: 17.1g 脂質: 20.3g	食塩相当量: 1.4g	お誕生会
18	土	ソフトフランス(あんバター) ジャーマンポテト 牛乳200 パナナ	なかよしプリン せんべい	エネルギー: 623kcal タンパク: 18.6g 脂質: 22.4g	食塩相当量: 2.2g	
19	日					
20	月	ブロッコリーシチュー 笹かまカレー揚げ ぶどう	フルーツヨーグルト おしゃぶり昆布	エネルギー: 292kcal タンパク: 9.2g 脂質: 10.8g	食塩相当量: 2.1g	
21	火	焼肉 ビーフンソテー ほうじ茶 ゴールデンキウイ	せんべい 牛乳	エネルギー: 292kcal タンパク: 15.6g 脂質: 14.2g	食塩相当量: 0.8g	トロッコ列車(年長児)
22	水	さわらの照り焼き 青菜のごま和え ほうじ茶 さくらんぼ	玄米パン 牛乳	エネルギー: 265kcal タンパク: 15.5g 脂質: 10.2g	食塩相当量: 1g	
23	木	筑前煮 ス克蘭ブルエッグ ほうじ茶 メロン	ポテトのチーズ焼き ジョア(ピーチ)	エネルギー: 371kcal タンパク: 20.7g 脂質: 14.3g	食塩相当量: 1.2g	
24	金	焼きそば ボイルウインナー 牛乳 ゴールデンキウイ	せんべい ぶどうジュース	エネルギー: 340kcal タンパク: 11.5g 脂質: 15.4g	食塩相当量: 1.1g	
25	土	チョコサンド こころスープ 牛乳 オレンジ	バナナ	エネルギー: 521kcal タンパク: 14.4g 脂質: 18.6g	食塩相当量: 1.5g	
26	日					
27	月	チキンカレー 小女子甘煮 牛乳 ゴールデンキウイ	手作りヨーグルト 食べる小魚	エネルギー: 289kcal タンパク: 15.1g 脂質: 9.2g	食塩相当量: 1.1g	
28	火	松風焼き カラフルサラダ ほうじ茶 オレンジ	チョコバナナケーキ 牛乳	エネルギー: 555kcal タンパク: 20.5g 脂質: 32.4g	食塩相当量: 1.5g	
29	水	かつおの竜田揚げ 土佐和え ほうじ茶 メロン	ミルクリッチ 牛乳	エネルギー: 303kcal タンパク: 19.3g 脂質: 11.8g	食塩相当量: 1g	
30	木	親子煮 塩昆布漬け ほうじ茶 ぶどう	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 214kcal タンパク: 9g 脂質: 3.6g	食塩相当量: 1.2g	



今月の食育目標

よくかんで食べましょう!

