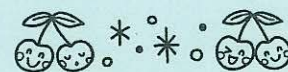




# 平成28年6月 献立表



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 水	せんべい ヤクルト	焼き魚(鮭) かみかみサラダ ゴールデンキウイ ご飯 ニラ汁	クリームパン 牛乳	エネルギー: 441kcal タンパク: 16.7g 脂質: 16.9g	食塩相当量: 1g	プール開き
2 木	バナナ	酢豚 半月卵 オレンジ ご飯 小松菜汁	せんべい 牛乳	エネルギー: 429kcal タンパク: 15.9g 脂質: 11.5g	食塩相当量: 1.6g	
3 金	ミルクプリン	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: 712kcal タンパク: 31.7g 脂質: 15.9g	食塩相当量: 1.8g	
4 土	クラッカー スポロン	甘バターサンド 厚揚げのケチャップ煮 牛乳 バナナ	ぶどうゼリー せんべい	エネルギー: 521kcal タンパク: 16.5g 脂質: 14g	食塩相当量: 1.2g	
5 月						
6 月	動物ビスケット 牛乳	ワンタンスープ 鶏肉のさっぱり煮 バナナ ご飯 ひじきサラダ	ドリンクヨーグルト せんべい	エネルギー: 479kcal タンパク: 20.8g 脂質: 14.4g	食塩相当量: 0.9g	
7 火	玉子ボーロ 牛乳	チーズハンバーグ 温野菜 オレンジ ご飯 絹さや汁	せんべい スポロン	エネルギー: 488kcal タンパク: 21.4g 脂質: 13.4g	食塩相当量: 1.5g	
8 水	せんべい ヤクルト	カレーの煮付け 和風ポテサラ さくらんぼ ご飯 若布汁	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 牛乳	エネルギー: 504kcal タンパク: 17g 脂質: 19.8g	食塩相当量: 2.1g	
9 木	アスパラガス 牛乳	肉じゃが 厚焼き玉子 バナナ ご飯 栄養麩汁	フルーツあんみつ 麦茶	エネルギー: 489kcal タンパク: 16.9g 脂質: 15.8g	食塩相当量: 1g	
10 金	元気ヨーグルト	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 ご飯	ビスケット 野菜生活	エネルギー: 516kcal タンパク: 16.7g 脂質: 19.1g	食塩相当量: 0.9g	
11 土	ビスコ 牛乳	ポテトサンド バナナ豆乳 プルーン さくらんぼ	バナナ	エネルギー: 781kcal タンパク: 23.1g 脂質: 28.5g	食塩相当量: 1.1g	
12 日						
13 月	せんべい 牛乳	チキンカチャトラ 竹輪とこんにゃくの煮物 オレンジ ご飯 きゃべつ和え	手作りヨーグルト バナナ	エネルギー: 544kcal タンパク: 22.5g 脂質: 14.1g	食塩相当量: 3g	
14 火	リッツ 牛乳	磯辺つくね焼き シーザーサラダ さくらんぼ ご飯 なす汁	せんべい ヤクルト 400	エネルギー: 565kcal タンパク: 24.1g 脂質: 20.2g	食塩相当量: 2.1g	
15 水	バナナ	白身魚のタルタルソース 寒天サラダ ゴールデンキウイ ご飯 ニラ汁	カレーパン 牛乳	エネルギー: 470kcal タンパク: 20.3g 脂質: 19.9g	食塩相当量: 1.3g	
16 木	せんべい ヤクルト	五目納豆 さつま芋のバター煮 バナナ ご飯 小松菜汁	クラッカー チーズ牛乳	エネルギー: 592kcal タンパク: 22.3g 脂質: 16.8g	食塩相当量: 2g	
17 金	麩菓子 牛乳	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: 637kcal タンパク: 17.3g 脂質: 22g	食塩相当量: 1.4g	お誕生会
18 土	ビスコ フルーツジュース	ソフトフランス(あんバター) ジャーマンポテト 牛乳 バナナ	なかよしプリン せんべい	エネルギー: 563kcal タンパク: 13.2g 脂質: 21.2g	食塩相当量: 1.9g	
19 日						
20 月	玉子ボーロ 牛乳	ブロッコリーシチュー 笹かまカレー揚げ ぶどう ご飯 青菜和え	フルーツヨーグルト クラッカー	エネルギー: 505kcal タンパク: 15.4g 脂質: 16.2g	食塩相当量: 2g	
21 火	クラッカー スポロン	焼肉 ビーフソテー ゴールデンキウイ ご飯 ニラ玉汁	せんべい 牛乳	エネルギー: 474kcal タンパク: 17.3g 脂質: 13.1g	食塩相当量: 1.5g	
22 水	せんべい ヤクルト	さわらの照り焼き 青菜のごま和え さくらんぼ ご飯 絹さや汁	玄米パン 牛乳	エネルギー: 373kcal タンパク: 15.3g 脂質: 8.9g	食塩相当量: 1.3g	
23 木	動物ビスケット 牛乳	筑前煮 ス克蘭ブルエッグ メロン ご飯 栄養麩汁	ポテトのチーズ焼き ジョア(ピーチ)	エネルギー: 561kcal タンパク: 25.3g 脂質: 19.4g	食塩相当量: 1.6g	
24 金	ソフール(プレーン)	焼きそば ボイルウィンナー 牛乳 ゴールデンキウイ ご飯	せんべい ぶどうジュース	エネルギー: 450kcal タンパク: 14.5g 脂質: 13.4g	食塩相当量: 0.8g	
25 土	せんべい ヤクルト	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: 488kcal タンパク: 12.6g 脂質: 17.3g	食塩相当量: 1.3g	
26 日						
27 月	バナナ	チキンカレー 小女子甘煮 牛乳 ゴールデンキウイ ご飯	手作りヨーグルト せんべい	エネルギー: 418kcal タンパク: 14.4g 脂質: 9.3g	食塩相当量: 1.1g	
28 火	アスパラガス スポロン	松風焼き カラフルサラダ オレンジ ご飯 オクラ汁	チョコバナナケーキ 牛乳	エネルギー: 757kcal タンパク: 24.9g 脂質: 36.3g	食塩相当量: 1.7g	
29 水	ぶどうゼリー	かつおの竜田揚げ 土佐和え メロン ご飯 なす汁	ミルクリッチ 牛乳	エネルギー: 373kcal タンパク: 14.7g 脂質: 10.2g	食塩相当量: 1g	
30 木	麩菓子 牛乳	親子煮 塩昆布漬け ぶどう ご飯 若布汁	せんべい ヤクルト 400	エネルギー: 422kcal タンパク: 17g 脂質: 10.3g	食塩相当量: 1.9g	



今月の食育目標

よくかんで食べましょう!

