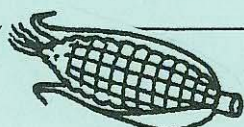


平成28年7月 献立表



3歳以上児 門田報徳保育園

日 曜	献立名		栄養価	食塩相当量	行事
	昼食	昼間			
1 金	シーフード焼きそば ウィナー 牛乳 オレンジ	手作りドーナツ フルーツジュース	エネルギー: 400kcal タンパク: 11.7g 脂質: 17.5g	食塩相当量: 1.1g	
2 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) ミートグラタン 牛乳200 バナナ	なかよしプリン せんべい	エネルギー: 673kcal タンパク: 21.3g 脂質: 22.8g	食塩相当量: 2.4g	
3 日					
4 月	スタミナカレー 小女子甘煮 牛乳 グレープフルーツ	フルーツヨーグルト おしゃぶり昆布	エネルギー: 258kcal タンパク: 10.5g 脂質: 9.9g	食塩相当量: 1.3g	
5 火	ミートローフ ナムル スイカ ほうじ茶	せんべい スポンジ	エネルギー: 334kcal タンパク: 15.2g 脂質: 9.3g	食塩相当量: 1.3g	
6 水	赤魚の煮付け マカロニサラダ メロン ほうじ茶	じゃが丸くん ジョア(プレーン)	エネルギー: 381kcal タンパク: 18.2g 脂質: 14.7g	食塩相当量: 1.2g	
7 木	切り干し大根の煮物 かぼちゃキッシュ オレンジ ほうじ茶	玄米パン 牛乳	エネルギー: 309kcal タンパク: 13g 脂質: 12.6g	食塩相当量: 0.9g	
8 金	夏野菜のトマトスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 ゴールデンキウイ	アイス	エネルギー: 428kcal タンパク: 14g 脂質: 21.9g	食塩相当量: 2.2g	
9 土	甘バターパン 冬瓜スープ 牛乳 メロン		エネルギー: 339kcal タンパク: 12.3g 脂質: 13.8g	食塩相当量: 0.8g	保育参観
10 日					
11 月	けんちん汁 厚揚げのケチャップ煮 バナナ	ドリンクヨーグルト 食べる小魚	エネルギー: 316kcal タンパク: 18.3g 脂質: 10.1g	食塩相当量: 2.4g	
12 火	鶏の竜田揚げ 温野菜 オレンジ ほうじ茶	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 225kcal タンパク: 13.7g 脂質: 3g	食塩相当量: 1.3g	
13 水	焼き魚(鮭) マセドアンサラダ ぶどう ほうじ茶	マヨネーズパン 牛乳	エネルギー: 534kcal タンパク: 21.5g 脂質: 31.2g	食塩相当量: 1.5g	
14 木	きんぴらごぼう ス克蘭ブルエッグ ゴールデンキウイ ほうじ茶	ビスケット 牛乳	エネルギー: 320kcal タンパク: 11.5g 脂質: 17.3g	食塩相当量: 0.8g	
15 金	ジャージャーメン シーザーサラダ スイカ	デコレーションアイス	エネルギー: 485kcal タンパク: 14g 脂質: 22g	食塩相当量: 2g	お誕生会
16 土	セサミパン レタスソテー 牛乳200 バナナ	りんごゼリー せんべい	エネルギー: 528kcal タンパク: 15.9g 脂質: 18.1g	食塩相当量: 1.3g	
17 日					
18 月	海の日				
19 火	焼肉 ビーフソテー ゴールデンキウイ ほうじ茶	手作りヨーグルト おしゃぶり昆布	エネルギー: 266kcal タンパク: 15.4g 脂質: 10.6g	食塩相当量: 1.1g	
20 水	さんまのかば焼き 春雨サラダ バナナ ほうじ茶	パンプキンパン 牛乳	エネルギー: 496kcal タンパク: 16.6g 脂質: 29.7g	食塩相当量: 1.2g	
21 木	麻婆なす 半月卵 メロン ほうじ茶	アイス	エネルギー: 345kcal タンパク: 10.5g 脂質: 20.4g	食塩相当量: 0.8g	
22 金	カレーうどん 手羽元のさっぱり煮 牛乳 オレンジ	ゆかりおにぎり ジョア(ピーチ)	エネルギー: 567kcal タンパク: 25.7g 脂質: 18.8g	食塩相当量: 1.5g	新潟遠足
23 土	ソフトフランス(あんバター) ころころスープ 豆乳 ゴールデンキウイ	せんべい プルーン フルーツジュース	エネルギー: 660kcal タンパク: 20.9g 脂質: 17.9g	食塩相当量: 2.1g	
24 日					
25 月	ハッシュドポーク 昆布キャベツ 牛乳 スイカ	ドリンクヨーグルト 食べる小魚	エネルギー: 351kcal タンパク: 17.2g 脂質: 14.1g	食塩相当量: 1.9g	
26 火	青しその照り焼きチキン ポテトサラダ ゴールデンキウイ ほうじ茶	クラッカー チーズ ミルミル	エネルギー: 403kcal タンパク: 18.2g 脂質: 21.4g	食塩相当量: 1.5g	
27 水	カレイのマリネ 三色和え オレンジ ほうじ茶	とうもろこし 牛乳	エネルギー: 226kcal タンパク: 12g 脂質: 9.1g	食塩相当量: 0.6g	
28 木	オクラ入り五目納豆 かぼちゃの甘煮 スイカ ほうじ茶	チョコパン 牛乳	エネルギー: 302kcal タンパク: 12.7g 脂質: 12.3g	食塩相当量: 1.1g	サマーキャンプ
29 金	冷やしそうめん 豚肉とパプリカの炒め物 牛乳 オレンジ	ぶどうゼリー せんべい	エネルギー: 357kcal タンパク: 11.9g 脂質: 9.9g	食塩相当量: 2.4g	サマーキャンプ
30 土	クロワッサン かぼちゃのポタージュ 麦茶 ゴールデンキウイ	ビスコ 野菜生活	エネルギー: 443kcal タンパク: 9.3g 脂質: 23.5g	食塩相当量: 1.5g	
31 日					



【今月の食育目標】 衛生面に注意しましょう。

