



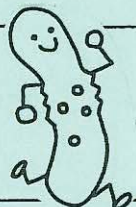
# 平成28年7月 献立表



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 金	元気ヨーグルト	シーフード焼きそば ウインナー 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: 470kcal タンパク: 14.7g 脂質: 19.1g	食塩相当量: 1.1g
2 土	クラッカー ヤクルト	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) ミートグラタン 牛乳 バナナ	なかよしプリン せんべい	エネルギー: 493kcal タンパク: 15.1g 脂質: 15.7g	食塩相当量: 1.7g
3 日					
4 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	フルーツヨーグルト クラッカー	エネルギー: 417kcal タンパク: 13.2g 脂質: 10.7g	食塩相当量: 1.1g
5 火	動物ビスケット 牛乳	ミートローフ ナムル スイカ ご飯 若布汁	せんべい スポロン	エネルギー: 524kcal タンパク: 22.4g 脂質: 17.6g	食塩相当量: 1.9g
6 水	せんべい 牛乳	赤魚の煮付け マカロニサラダ メロン ご飯 小松菜汁	じゃが丸くん ジョア(ブレン)	エネルギー: 574kcal タンパク: 24g 脂質: 18.8g	食塩相当量: 2g
7 木	クラッカー ぶどうジュース	切り干し大根の煮物 かぼちゃキッシュ オレンジ ご飯 オクラ汁	玄米パン 牛乳	エネルギー: 470kcal タンパク: 16.3g 脂質: 14.3g	食塩相当量: 1g
8 金	バナナ	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: 374kcal タンパク: 13.2g 脂質: 16.5g	食塩相当量: 2.1g
9 土	せんべい ヤクルト	甘バターパン 冬瓜スープ 牛乳 メロン		エネルギー: 419kcal タンパク: 13.8g 脂質: 14g	食塩相当量: 1g 保育参観
10 日					
11 月	せんべい 牛乳	けんちん汁 厚揚げのケチャップ煮 バナナ ご飯 青菜和え	ドリンクヨーグルト Caせんべい	エネルギー: 504kcal タンパク: 21.7g 脂質: 14.3g	食塩相当量: 2.8g
12 火	麩菓子 牛乳	鶏の竜田揚げ 温野菜 オレンジ ご飯 なす汁	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 297kcal タンパク: 17g 脂質: 8.1g	食塩相当量: 1.2g
13 水	せんべい ヤクルト	焼き魚(鮭) マセドアンサラダ ぶどう ご飯 若布汁	マヨネーズパン 牛乳	エネルギー: 640kcal タンパク: 20.7g 脂質: 29.3g	食塩相当量: 2g
14 木	バナナ	きんぴらごぼう ス克蘭ブルエッグ ゴールデンキウイ ご飯 ニラ汁	ビスケット 牛乳	エネルギー: 411kcal タンパク: 15g 脂質: 15.9g	食塩相当量: 1g
15 金	せんべい 牛乳	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: 584kcal タンパク: 18.2g 脂質: 26g	食塩相当量: 2.3g お誕生会
16 土	クラッカー ヤクルト	セサミパン レタスソテー 牛乳 バナナ	りんごゼリー せんべい	エネルギー: 435kcal タンパク: 10.8g 脂質: 12g	食塩相当量: 1.2g
17 日					
18 月	海の日				
19 火	Caせんべい 牛乳	焼肉 ビーフソテー ゴールデンキウイ ご飯 若布汁	手作りヨーグルト クラッカー	エネルギー: 438kcal タンパク: 19.9g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 1.6g
20 水	せんべい ヤクルト	さんまのかば焼き 春雨サラダ バナナ ご飯 オクラ汁	パンプキンパン 牛乳	エネルギー: 559kcal タンパク: 16g 脂質: 25g	食塩相当量: 1.3g
21 木	アスパラガス 牛乳	麻婆なす 半月卵 メロン ご飯 栄養麩汁	アイス	エネルギー: 573kcal タンパク: 17.9g 脂質: 27.7g	食塩相当量: 1.3g
22 金	バナナ	カレーうどん 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 オレンジ	ゆかりおにぎり ジョア(ピーチ)	エネルギー: 600kcal タンパク: 25.4g 脂質: 18.6g	食塩相当量: 1.3g
23 土	Feウエハース 牛乳	ソフトフランス(あんバター) こころスープ パナナ豆乳 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: 584kcal タンパク: 16.7g 脂質: 19.1g	食塩相当量: 1.6g
24 日					
25 月	せんべい ヤクルト	ハッシュドポーク 昆布キャベツ 牛乳 スイカ ご飯	ドリンクヨーグルト バナナ	エネルギー: 511kcal タンパク: 17g 脂質: 14.3g	食塩相当量: 1.9g
26 火	玉子ポロ 牛乳	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 ご飯 豆腐汁	クラッカー チーズ ミルミル	エネルギー: 535kcal タンパク: 20.9g 脂質: 22.6g	食塩相当量: 1.9g
27 水	せんべい ヤクルト	カレイのマリネ 三色和え オレンジ ご飯 若布汁	とうもろこし 牛乳	エネルギー: 408kcal タンパク: 17.3g 脂質: 10.9g	食塩相当量: 1.4g
28 木	マリービスケット スポロン	オクラ入り五目納豆 かぼちゃの甘煮 スイカ ご飯 小松菜汁	チョコパン 牛乳	エネルギー: 498kcal タンパク: 17.7g 脂質: 14.8g	食塩相当量: 1.7g
29 金	バナナ	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: 358kcal タンパク: 11.6g 脂質: 9.9g	食塩相当量: 2.2g
30 土	せんべい ヤクルト	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: 422kcal タンパク: 8.7g 脂質: 15.9g	食塩相当量: 1.3g
31 日					



【今月の食育目標】 衛生面に注意しましょう。

