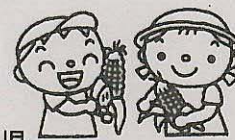




平成28年8月 献立表

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月	コーンチャウダー ポークチャップ グリーンサラダ ぶどう	手作りヨーグルト おしゃ ぶり昆布	エネルギー: 332kcal タンパク: 14.8g 脂質: 13.1g	食塩相当量: 1.8g
2火	鶏のから揚げ 土佐和え ほうじ茶 オレンジ	せんべい スポロン	エネルギー: 320kcal タンパク: 13.8g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 1g
3水	さばの味噌煮 ところてんサラダ ほうじ茶 メロン	チョコパン 牛乳	エネルギー: 318kcal タンパク: 16.4g 脂質: 13.7g	食塩相当量: 1.6g
4木	冬瓜入り酢豚 半月卵 ほうじ茶 ゴールデンキウイ	アイス	エネルギー: 347kcal タンパク: 9.6g 脂質: 17.4g	食塩相当量: 1g
5金	七夕そうめん なすと豚肉のみそ炒め 牛乳 パナナ	じゃが丸くん 野菜生活	エネルギー: 379kcal タンパク: 13.1g 脂質: 12.8g	食塩相当量: 1.9g
6土	セサミパン 冬瓜スープ 牛乳 スイカ	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 423kcal タンパク: 13.6g 脂質: 14.3g	食塩相当量: 1g 夏まつり
7日				
8月	野菜たっぷり春雨スープ 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: 255kcal タンパク: 16.4g 脂質: 7.9g	食塩相当量: 0.6g
9火	蒸し団子 温野菜 ほうじ茶 メロン	枝豆 牛乳	エネルギー: 325kcal タンパク: 16.7g 脂質: 12.1g	食塩相当量: 0.7g
10水	五目納豆 さつま芋のバター煮 ほうじ茶 スイカ	クリームパン 牛乳	エネルギー: 343kcal タンパク: 14.5g 脂質: 13.4g	食塩相当量: 0.9g
11木				
12金	トマトクリームスパゲティ レバーの甘煮 牛乳 ぶど う	クラッカー チーズ ジョ ア (ピーチ)	エネルギー: 524kcal タンパク: 23.5g 脂質: 20.3g	食塩相当量: 1.5g
13土	ソフトフランス (ジャム&マーガリン) コンソメス ープ 牛乳 オレンジ	ぶどうゼリー せんべい	エネルギー: 441kcal タンパク: 11.8g 脂質: 11.1g	食塩相当量: 1.9g
14日				
15月	チーズカレー 小女子甘煮 牛乳 ゴールデンキウイ	ソファール(プレーン) 食べ る小魚	エネルギー: 341kcal タンパク: 17.3g 脂質: 12.8g	食塩相当量: 1.1g
16火	松風焼き きゃべつソテー ほうじ茶 パナナ	アイス	エネルギー: 348kcal タンパク: 14.3g 脂質: 16g	食塩相当量: 1.1g
17水	ブリの照り焼き スパゲティサラダ ほうじ茶 オレン ジ	ミルクリッチ 牛乳	エネルギー: 396kcal タンパク: 18g 脂質: 23g	食塩相当量: 0.9g
18木	肉じゃが ス克蘭ブルエッグ ほうじ茶 スイカ	せんべい 牛乳	エネルギー: 271kcal タンパク: 11.8g 脂質: 10.1g	食塩相当量: 0.8g
19金	肉みそうどん 塩昆布漬け 牛乳 ゴールデンキウイ	とうもろこし ヤクルト 400	エネルギー: 289kcal タンパク: 11.4g 脂質: 8.2g	食塩相当量: 1.8g
20土	甘バターサンド チンジャオロース 牛乳 パナナ	ビスコ 野菜生活	エネルギー: 606kcal タンパク: 21.1g 脂質: 25.7g	食塩相当量: 1.4g
21日				
22月	トマトシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 パナナ	手作りヨーグルト 食べる 小魚	エネルギー: 289kcal タンパク: 15.7g 脂質: 6.5g	食塩相当量: 1.2g
23火	ローストチキン ナムル ほうじ茶 スイカ	枝豆 牛乳	エネルギー: 268kcal タンパク: 21.8g 脂質: 12.5g	食塩相当量: 1g
24水	カレーの煮つけ マセドアンサラダ ほうじ茶 パナナ	メロンパン 牛乳	エネルギー: 520kcal タンパク: 19.3g 脂質: 18.5g	食塩相当量: 1.1g
25木	豚おろしそうめん カラフルサラダ フルーツジュース メロン	お星さまパフェ	エネルギー: 420kcal タンパク: 11.2g 脂質: 18.7g	食塩相当量: 2.3g お誕生会
26金	焼肉 ビーフソテー ほうじ茶 オレンジ	せんべい スポロン	エネルギー: 293kcal タンパク: 13.5g 脂質: 10.4g	食塩相当量: 0.8g プール 見学会
27土	ウイナードッグパン 豆乳 プルーン ゴールデンキ ウイ	バナナ	エネルギー: 481kcal タンパク: 16.4g 脂質: 10.8g	食塩相当量: 1.1g プール 見学会
28日				
29月	豚汁 まさご揚げ ぶどう	ドリンクヨーグルト お しゃぶり昆布	エネルギー: 360kcal タンパク: 19g 脂質: 12.1g	食塩相当量: 2.1g
30火	磯辺つくね焼き ポテトサラダ ほうじ茶 オレンジ	せんべい ジョア (マス カット)	エネルギー: 333kcal タンパク: 20.3g 脂質: 13.7g	食塩相当量: 1.4g
31水	たらの磯辺揚げ 青菜和え ほうじ茶 パナナ	焼きそばパン 牛乳	エネルギー: 410kcal タンパク: 17g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 1.3g



今月の食育目標

暑くてもなんでも食べよう

