



平成28年12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 木	鶏肉の治部煮 ス克蘭ブルエッグ ほうじ茶 パナナ	せんべい 牛乳	エネルギー: 283kcal タンパク: 12.1g 脂質: 10.7g	食塩相当量: 0.9g
2 金	鶏南蛮 大根の煮物 牛乳 スイーティー	クラッカー チーズ ジョア(オレンジ)	エネルギー: 478kcal タンパク: 24.5g 脂質: 12.3g	食塩相当量: 3.3g
3 土	おみやげパン 牛乳200 みかん		エネルギー: 423kcal タンパク: 11.3g 脂質: 17.6g	食塩相当量: 0.6g 保育発表会
4 日				
5 月	里芋入りクリームシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 オレンジ	ソファール(プレーン) おしゃぶり昆布	エネルギー: 321kcal タンパク: 14g 脂質: 10.5g	食塩相当量: 2.4g
6 火	松風焼き 和風ポテサラ ほうじ茶 りんご	せんべい スポロン	エネルギー: 366kcal タンパク: 15.2g 脂質: 14.2g	食塩相当量: 1.5g
7 水	まぐろの竜田揚げ 三色和え ほうじ茶 パナナ	ピザトースト 牛乳	エネルギー: 398kcal タンパク: 22g 脂質: 17g	食塩相当量: 1.6g
8 木	じゃが芋のひき肉煮 半月卵 ほうじ茶 みかん	ビスコ 牛乳	エネルギー: 370kcal タンパク: 12.9g 脂質: 18.1g	食塩相当量: 0.6g
9 金	ミートボールカレー 水菜サラダ 気になる野菜 スイーティー	デコレーションアイス	エネルギー: 513kcal タンパク: 13.4g 脂質: 16.4g	食塩相当量: 1.3g お誕生会
10 土	甘バターサンド ミートソースグラタン 牛乳200 みかん	バナナ	エネルギー: 518kcal タンパク: 19.6g 脂質: 17.9g	食塩相当量: 1.4g
11 日				
12 月	カウボーイスープ 鶏肉のさっぱり煮 パナナ	元気ヨーグルト 食べる小魚	エネルギー: 283kcal タンパク: 15.5g 脂質: 9.8g	食塩相当量: 1.4g
13 火	焼肉 ビーフンソテー ほうじ茶 りんご	チーズおにぎり ジョア(ブルー)	エネルギー: 403kcal タンパク: 20.3g 脂質: 13.2g	食塩相当量: 1g
14 水	たらの磯辺揚げ 青菜和え ほうじ茶 オレンジ	クリームパン 牛乳	エネルギー: 270kcal タンパク: 13.4g 脂質: 11.7g	食塩相当量: 0.6g
15 木	きんぴらごぼう 厚焼き玉子 ほうじ茶 みかん	ビスケット 牛乳	エネルギー: 318kcal タンパク: 11.5g 脂質: 15.7g	食塩相当量: 0.8g
16 金	焼きそば ボイルウインナー 牛乳 スイーティー	せんべい スポロン	エネルギー: 366kcal タンパク: 12.8g 脂質: 15.5g	食塩相当量: 1.2g
17 土	チョコサンド ポトフ 牛乳 みかん	なかよしプリン せんべい	エネルギー: 534kcal タンパク: 14g 脂質: 16.3g	食塩相当量: 2.1g
18 日				
19 月	のっぺい汁 まさご揚げ みかん	ドリンクヨーグルト 干し芋	エネルギー: 352kcal タンパク: 15.8g 脂質: 12.3g	食塩相当量: 1.6g
20 火	ブリの照り焼き マカロニサラダ ほうじ茶 パナナ	トッピングケーキ 牛乳	エネルギー: 597kcal タンパク: 19.1g 脂質: 37.4g	食塩相当量: 1g
21 水	五目納豆 冬至かぼちゃ ほうじ茶 スイーティー	ミルクリッチ 牛乳	エネルギー: 359kcal タンパク: 15.4g 脂質: 12.5g	食塩相当量: 1.1g 冬至
22 木	ローストチキン コールスローサラダ 野菜生活 りんご	クリスマスケーキ(おみやげ) せんべい ヤクルト400	エネルギー: 447kcal タンパク: 16.8g 脂質: 16.5g	食塩相当量: 1.1g クリスマス会
23 金	天皇誕生日			
24 土	スパゲティパン 豆乳 ブルー みかん	ぶどうゼリー せんべい	エネルギー: 600kcal タンパク: 18.5g 脂質: 13.4g	食塩相当量: 1.5g
25 日				
26 月	ブロッコリーカレー 小女子甘煮 牛乳 りんご	ソファール(ストロベリー) おしゃぶり昆布	エネルギー: 292kcal タンパク: 12.1g 脂質: 8.9g	食塩相当量: 1.3g
27 火	ミラノ風チキンカツ きゃべつ和え ほうじ茶 パナナ	焼き芋 牛乳	エネルギー: 408kcal タンパク: 21.6g 脂質: 12g	食塩相当量: 0.9g
28 水	焼き魚(鮭) マセドアンサラダ ほうじ茶 スイーティー	ソフトフランス(あんバター) 牛乳	エネルギー: 402kcal タンパク: 18.5g 脂質: 18.5g	食塩相当量: 0.9g
29 木	五目昆布煮 かぼちゃのキッシュ ほうじ茶 オレンジ	せんべい 野菜生活	エネルギー: 218kcal タンパク: 9.8g 脂質: 8.1g	食塩相当量: 1.2g
30 金	おみやげパン 牛乳200 みかん		エネルギー: 398kcal タンパク: 12.3g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 0.5g
31 土	大晦日			



今月の食育目標

病気に負けない体を作ろう

