



平成28年12月 献立表 \*。°。\*



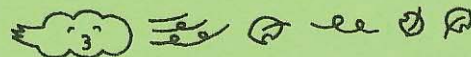
3歳未満児

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	木	りんごゼリー	鶏肉の治部煮 ス克蘭ブルエッグ パナナ ご飯 きゃべつ汁	せんべい 牛乳	エネルギー: 449kcal タンパク: 15.8g 脂質: 11.9g	食塩相当量: 1.1g	
2	金	バナナ	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: 505kcal タンパク: 24.8g 脂質: 12.3g	食塩相当量: 3.3g	
3	土	せんべい ヤクルト	おみやげパン 牛乳200 みかん		エネルギー: 503kcal タンパク: 12.8g 脂質: 17.8g	食塩相当量: 0.8g	保育発表会
4	日						
5	月	動物ビスケット 牛乳	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 ご飯 ひじきサラダ	ソフール(プレーン) せんべ い	エネルギー: 554kcal タンパク: 20.2g 脂質: 17.6g	食塩相当量: 2.5g	
6	火	アスバラガス 牛乳	松風焼き 和風ポテサラ りんご ご飯 ニラ玉汁	せんべい スポロン	エネルギー: 585kcal タンパク: 21.9g 脂質: 21.9g	食塩相当量: 2g	
7	水	せんべい フルーツ ジュース	まぐろの竜田揚げ 三色和え パナナ ご飯 うち豆汁	ピザトースト 牛乳	エネルギー: 521kcal タンパク: 25.3g 脂質: 17.3g	食塩相当量: 2g	
8	木	ミルクプリン	じゃが芋のひき肉煮 半月卵 みかん ご飯 わかめ汁	ビスコ 牛乳	エネルギー: 534kcal タンパク: 19.1g 脂質: 21.2g	食塩相当量: 0.9g	
9	金	麩菓子 牛乳	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	デコレーションプリン	エネルギー: 614kcal タンパク: 17.8g 脂質: 18g	食塩相当量: 1.4g	お誕生会
10	土	せんべい ヤクルト	甘バターサンド ミートソースグラタン 牛乳 みかん	バナナ	エネルギー: 492kcal タンパク: 17.2g 脂質: 14g	食塩相当量: 1.5g	
11	日						
12	月	クラッカー 牛乳	カウボーイスープ 鶏肉のさっぱり煮 パナナ ご飯 青菜和え	元気ヨーグルト せんべい	エネルギー: 528kcal タンパク: 20.3g 脂質: 15.7g	食塩相当量: 1.9g	
13	火	玉子ポーロ 牛乳	焼肉 ビーフンソテー りんご ご飯 大根汁	チーズおにぎり ジョア (ブ ルーン)	エネルギー: 552kcal タンパク: 23.8g 脂質: 14.6g	食塩相当量: 1.3g	
14	水	バナナ	たらの磯辺揚げ 青菜和え オレンジ ご飯 白菜汁	クリームパン 牛乳	エネルギー: 355kcal タンパク: 14g 脂質: 11.2g	食塩相当量: 0.7g	
15	木	せんべい ヤクルト	きんぴらごぼう 厚焼き玉子 みかん ご飯 小松菜汁	ビスケット 牛乳	エネルギー: 507kcal タンパク: 16.8g 脂質: 16.7g	食塩相当量: 1.5g	
16	金	ソフール(ストロベ リー)	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: 422kcal タンパク: 16.1g 脂質: 16g	食塩相当量: 1.2g	
17	土	クラッカー フルーツ ジュース	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) ポトフ 牛 乳 みかん	なかよしプリン せんべい	エネルギー: 463kcal タンパク: 10.8g 脂質: 13.1g	食塩相当量: 2.1g	
18	日						
19	月	アスバラガス 牛乳	のっぺい汁 まさご揚げ みかん ご飯 きゃべつ和え	ドリンクヨーグルト 干し芋	エネルギー: 523kcal タンパク: 21.2g 脂質: 19.2g	食塩相当量: 2.3g	
20	火	せんべい ヤクルト	ブリの照り焼き マカロニサラダ パナナ ご飯 うち 豆汁	トッピングケーキ 牛乳	エネルギー: 716kcal タンパク: 19.9g 脂質: 35.5g	食塩相当量: 1.5g	
21	水	元気ヨーグルト	五目納豆 冬至かぼちゃ スイーティー ご飯 小松菜 汁	ミルクリッチ 牛乳	エネルギー: 484kcal タンパク: 20.5g 脂質: 13.1g	食塩相当量: 1.4g	冬至
22	木	リッツ 牛乳	ローストチキン コールスローサラダ 野菜生活 りん ご ご飯	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: 626kcal タンパク: 18.7g 脂質: 21.4g	食塩相当量: 1.5g	クリスマス会
23	金	天皇誕生日					
24	土	ビスコ 牛乳	スパゲティパン パナナ豆乳 プルーン みかん	ぶどうゼリー せんべい	エネルギー: 783kcal タンパク: 22.7g 脂質: 22.2g	食塩相当量: 1.7g	
25	日						
26	月	せんべい ヤクルト	ブロッコリーカレー 小女子甘煮 牛乳 りんご ご飯	ソフール(ストロベリー) クラッカー	エネルギー: 515kcal タンパク: 16.4g 脂質: 11.1g	食塩相当量: 1.3g	
27	火	りんごゼリー	ミラノ風チキンカツ きゃべつ和え パナナ ご飯 わ かめ汁	焼き芋 牛乳	エネルギー: 575kcal タンパク: 25.1g 脂質: 13.2g	食塩相当量: 1.1g	
28	水	バナナ	焼き魚(鮭) マセドアンサラダ スイーティー ご飯 栄養麩汁	ソフトフランス(あんバ ター) 牛乳	エネルギー: 468kcal タンパク: 16.3g 脂質: 17.6g	食塩相当量: 1g	
29	木	クラッカー 牛乳	五目昆布煮 かぼちゃのキッシュ オレンジ ご飯 白 菜汁	せんべい 野菜生活	エネルギー: 427kcal タンパク: 17.7g 脂質: 14.3g	食塩相当量: 1.8g	
30	金	せんべい ヤクルト	おみやげパン 牛乳200 みかん		エネルギー: 478kcal タンパク: 13.8g 脂質: 13.1g	食塩相当量: 0.7g	
31	土	大晦日					



今月の食育目標



病気に負けない体を作ろう

