

平成30年1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	元旦			
2 火				
3 水				
4 木				
5 金				
6 土	チョコサンド イタリアンスープ 牛乳 オレンジ		ぶどうゼリー せんべい	エネルギー: 511kcal タンパク: 14.5g 脂質: 17.6g 食塩相当量: 1.7g
7 日				
8 月				
9 火	焼肉 ビーフンソテー みかん		マリービスケット 麦茶	エネルギー: 285kcal タンパク: 12.4g 脂質: 14.3g 食塩相当量: 0.6g
10 水	さわらの味噌焼き 水菜サラダ みかん		チョコパン 牛乳	エネルギー: 320kcal タンパク: 16.1g 脂質: 13.2g 食塩相当量: 1.6g
11 木	マーボー豆腐 半月卵 りんご		元気ヨーグルト 食べる小魚	エネルギー: 257kcal タンパク: 16.3g 脂質: 9.3g 食塩相当量: 0.8g
12 金	ピラフ 照り焼きチキン わかめスープ レタスソテー いちご		デコレーションプリン	エネルギー: 476kcal タンパク: 16.7g 脂質: 22.1g 食塩相当量: 1.2g
13 土	ソフトフランス(あんバター) 厚揚げの中華煮 牛乳 オレンジ		せんべい ジョア(ストロベリー)	エネルギー: 626kcal タンパク: 25.8g 脂質: 20.9g 食塩相当量: 1.4g
14 日				
15 月	ブロッコリーカレー 小女子甘煮 牛乳 みかん		なかよしヨーグルト クラッカー	エネルギー: 391kcal タンパク: 13.8g 脂質: 13.5g 食塩相当量: 1.2g
16 火	鶏のから揚げ 青菜和え みかん		せんべい スポロン	エネルギー: 334kcal タンパク: 13.5g 脂質: 13.1g 食塩相当量: 0.8g
17 水	ぶり照り焼き マセドアンサラダ 黒豆 パナナ		メロンパン 牛乳	エネルギー: 636kcal タンパク: 23.7g 脂質: 26.9g 食塩相当量: 1.3g
18 木	五色煮 ス克蘭ブルエッグ みかん		ムーンライト 牛乳	エネルギー: 331kcal タンパク: 13g 脂質: 15.2g 食塩相当量: 1g
19 金	クリームスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 りんご		せんべい ヤクルト400	エネルギー: 484kcal タンパク: 17g 脂質: 14.5g 食塩相当量: 1.2g
20 土	甘バターパン ミートソースグラタン 牛乳 オレンジ		なかよしプリン せんべい	エネルギー: 457kcal タンパク: 17.5g 脂質: 16.8g 食塩相当量: 1.5g
21 日				
22 月	けんちん汁 竹輪の磯辺揚げ みかん		なかよしヨーグルト せんべい	エネルギー: 320kcal タンパク: 11.4g 脂質: 11.7g 食塩相当量: 2.4g
23 火	ハンバーグ 温野菜 みかん		クラッカー チーズ 牛乳	エネルギー: 385kcal タンパク: 20.6g 脂質: 16.5g 食塩相当量: 1.8g
24 水	カレイの煮付け マカロニサラダ みかん		ミルクリッチ 牛乳	エネルギー: 446kcal タンパク: 20.4g 脂質: 19.7g 食塩相当量: 1.3g
25 木	ひじきの寄せ煮 かぼちゃキャッシュ オレンジ		せんべい ぶどうジュース	エネルギー: 222kcal タンパク: 8.7g 脂質: 6.8g 食塩相当量: 1.1g
26 金	焼きうどん 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 みかん		鮭わかめおにぎり ジョア(プレーン)	エネルギー: 521kcal タンパク: 25.2g 脂質: 13.7g 食塩相当量: 0.8g
27 土	ポテトサンド プルーン 豆乳 オレンジ		バナナ	エネルギー: 562kcal タンパク: 18.7g 脂質: 19.6g 食塩相当量: 0.9g
28 日				
29 月	コーンシチュー 竹輪と厚揚げ煮 みかん		元気ヨーグルト おしゃぶりするめ	エネルギー: 270kcal タンパク: 13.5g 脂質: 6.4g 食塩相当量: 0.4g
30 火	ローストチキン きゃべつ和え りんご		ビスコ 牛乳	エネルギー: 260kcal タンパク: 15.3g 脂質: 10.3g 食塩相当量: 0.9g
31 水	焼き魚(鮭) ブロッコリーサラダ みかん		クリームパン 牛乳	エネルギー: 447kcal タンパク: 21.7g 脂質: 21.1g 食塩相当量: 1.1g



【今月の食育目標】食べ過ぎに注意しよう

