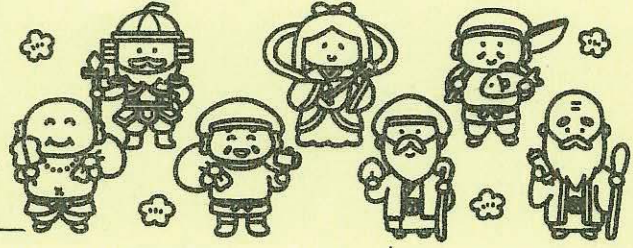
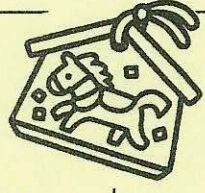


平成30年1月 献立表

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 月	元旦					
2 火						
3 水						
4 木						
5 金						
6 土	ムーンライト 麦茶	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: 446kcal タンパク: 11.7g 脂質: 16.9g	食塩相当量: 1.4g	
7 日						
8 月						
9 火	せんべい 牛乳	焼肉 ビーフソテー みかん ご飯 若布汁	マリービスケット 麦茶	エネルギー: 371kcal タンパク: 15.6g 脂質: 15.8g	食塩相当量: 1.5g	
10 水	せんべい ヤクルト	さわらの味噌焼き 水菜サラダ みかん ご飯 白菜汁	チョコパン 牛乳	エネルギー: 450kcal タンパク: 17g 脂質: 12.6g	食塩相当量: 2g	
11 木	麩菓子 牛乳	マーボー豆腐 半月卵 りんご ご飯 大根汁	元気ヨーグルト クラッカー	エネルギー: 523kcal タンパク: 22.7g 脂質: 17.1g	食塩相当量: 1.2g	
12 金	せんべい 牛乳	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: 517kcal タンパク: 16.1g 脂質: 21.9g	食塩相当量: 1.4g	お誕生会 団子さし
13 土	バナナ	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: 477kcal タンパク: 19.4g 脂質: 13.7g	食塩相当量: 0.8g	
14 日						
15 月	せんべい 野菜生活	ブロッコリーカレー 小女子甘煮 牛乳 みかん ご飯	なかよしヨーグルト クラッカー	エネルギー: 512kcal タンパク: 16.1g 脂質: 13.8g	食塩相当量: 1.4g	
16 火	動物ビスケット 牛乳	鶏のから揚げ 青菜和え みかん ご飯 なめこ汁	せんべい スポロン	エネルギー: 480kcal タンパク: 16.1g 脂質: 16.8g	食塩相当量: 1.1g	
17 水	せんべい ぶどうジュース	ぶり照り焼き マセドアンサラダ 黒豆 バナナ ご飯 白菜汁	メロンパン 牛乳	エネルギー: 647kcal タンパク: 21.1g 脂質: 22.5g	食塩相当量: 1.7g	
18 木	せんべい スポロン	五色煮 ス克蘭ブルエッグ みかん ご飯 若布汁	ムーンライト 牛乳	エネルギー: 521kcal タンパク: 18.6g 脂質: 16.9g	食塩相当量: 1.9g	
19 金	元気ヨーグルト	クリームスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 りんご ご飯	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 619kcal タンパク: 21.3g 脂質: 16.2g	食塩相当量: 1.2g	
20 土	クラッカー ヤクルト	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: 505kcal タンパク: 16.8g 脂質: 15g	食塩相当量: 1.7g	
21 日						
22 月	F?ウエハース 牛乳	けんちん汁 竹輪の磯辺揚げ みかん ご飯 ひじきサラダ	なかよしヨーグルト せんべい	エネルギー: 496kcal タンパク: 17.1g 脂質: 17.2g	食塩相当量: 2.8g	
23 火	せんべい 野菜生活	ハンバーグ 温野菜 みかん ご飯 白菜汁	クラッカー 牛乳	エネルギー: 488kcal タンパク: 21.9g 脂質: 14g	食塩相当量: 1.9g	
24 水	せんべい ヤクルト	カレイの煮付け マカロニサラダ みかん ご飯 玉ねぎ汁	ミルクリッチ 牛乳	エネルギー: 615kcal タンパク: 21.8g 脂質: 20.9g	食塩相当量: 1.7g	
25 木	ビスコ 牛乳	ひじきの寄せ煮 かぼちゃキッシュ オレンジ ご飯 栄養汁	せんべい ぶどうジュース	エネルギー: 462kcal タンパク: 16.4g 脂質: 14.2g	食塩相当量: 1.8g	
26 金	ぶどうゼリー	焼きうどん 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 みかん ご飯	鮭わかめおにぎり ジョア(プレーン)	エネルギー: 641kcal タンパク: 26.5g 脂質: 13.9g	食塩相当量: 0.8g	親子スキー 教室
27 土	クラッカー 野菜生活	ポテトサンド ブルーン 豆乳 オレンジ	バナナ	エネルギー: 653kcal タンパク: 20.8g 脂質: 21.5g	食塩相当量: 1.2g	
28 日						
29 月	リッツ 牛乳	コーンシチュー 竹輪と厚揚げ煮 みかん ご飯 青菜和え	元気ヨーグルト せんべい	エネルギー: 497kcal タンパク: 17.8g 脂質: 12.3g	食塩相当量: 1g	
30 火	せんべい フルーツジュース	ローストチキン きゃべつ和え りんご ご飯 白菜汁	ビスコ 牛乳	エネルギー: 405kcal タンパク: 15.4g 脂質: 10.7g	食塩相当量: 1.5g	
31 水	クラッカー スポロン	焼き魚(鮭) ブロッコリーサラダ みかん ご飯 大根汁	クリームパン 牛乳	エネルギー: 646kcal タンパク: 23.5g 脂質: 23.2g	食塩相当量: 1.7g	



【今月の食育目標】食べ過ぎに注意しよう

