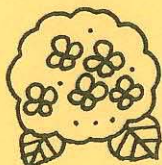


# 平成29年6月 献立表

3歳以上児 門田報徳保育園

日 曜	献立名		栄養価	食塩相当量	行事
	昼食	昼間			
1 木	きんぴらごぼう ス克蘭ブルエッグ ゴールデンキウイ ほうじ茶	せんべい ジョア(ストロベリー)	エネルギー: 277kcal タンパク: 12.7g 脂質: 8g	食塩相当量: 0.8g	プール開き
2 金	焼きそば ウィンナー 牛乳 オレンジ	大学芋 麦茶	エネルギー: 310kcal タンパク: 10.3g 脂質: 17g	食塩相当量: 1.4g	
3 土	ツナコーンサンド 豆乳 プルーン パナナ	りんごゼリー せんべい	エネルギー: 667kcal タンパク: 20.6g 脂質: 18.6g	食塩相当量: 1.3g	
4 日					
5 月	アスパラシチュー 竹輪のひき肉煮 メロン	ソファール(ストロベリー) 食べる小魚	エネルギー: 317kcal タンパク: 16.5g 脂質: 8.3g	食塩相当量: 1.2g	
6 火	松風焼き 三色和え グレープフルーツ ほうじ茶	マリービスケット 牛乳	エネルギー: 301kcal タンパク: 16.5g 脂質: 13.4g	食塩相当量: 1.1g	
7 水	赤魚の煮付け かみかみサラダ パナナ ほうじ茶	ピザトースト 牛乳	エネルギー: 437kcal タンパク: 18.5g 脂質: 23.4g	食塩相当量: 1.6g	
8 木	ひじき寄せ煮 ス克蘭ブルエッグ オレンジ ほうじ茶	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 286kcal タンパク: 11g 脂質: 9.6g	食塩相当量: 1.2g	
9 金	和風スパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 ゴールデンキウイ	ビスコ フルーツジュース	エネルギー: 350kcal タンパク: 13.3g 脂質: 15.1g	食塩相当量: 1.1g	
10 土	甘バターサンド ジャーマンポテト 牛乳200 オレンジ	バナナ	エネルギー: 464kcal タンパク: 16.2g 脂質: 19.4g	食塩相当量: 1.4g	
11 日					
12 月	イタリانسープ 手羽元のさっぱり煮 パナナ	ソファール(プレーン) おしゃぶりするめ	エネルギー: 320kcal タンパク: 19.4g 脂質: 13.6g	食塩相当量: 0.7g	
13 火	焼肉 ビーフソテー グレープフルーツ ほうじ茶	じゃがいものチーズ焼き 牛乳	エネルギー: 339kcal タンパク: 18.7g 脂質: 18.8g	食塩相当量: 1g	
14 水	焼き魚(鮭) カラフルサラダ オレンジ ほうじ茶	クリームパン 牛乳	エネルギー: 443kcal タンパク: 21.7g 脂質: 21.4g	食塩相当量: 1.1g	
15 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 ゴールデンキウイ ほうじ茶	せんべい スポロン	エネルギー: 324kcal タンパク: 10.6g 脂質: 6.7g	食塩相当量: 0.9g	
16 金	チャーハン 鶏のから揚げ トマトスープ さくらんぼ 気になる野菜(ホワイトグレープキャベツ)	デコレーションアイス	エネルギー: 555kcal タンパク: 16.8g 脂質: 22.4g	食塩相当量: 1.8g	お誕生会
17 土	ソフトフランス(あんバター) 春雨ソテー 牛乳200 パナナ	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 566kcal タンパク: 17.7g 脂質: 19.3g	食塩相当量: 1.6g	
18 日					
19 月	チキンカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	ソファール(ストロベリー) おしゃぶり昆布	エネルギー: 320kcal タンパク: 14.6g 脂質: 10.3g	食塩相当量: 1.4g	
20 火	肉団子 温野菜 パナナ ほうじ茶	クラッカー チーズ 牛乳	エネルギー: 422kcal タンパク: 20g 脂質: 19.9g	食塩相当量: 2.4g	
21 水	さわらの照り焼き スパゲティサラダ グレープフルーツ ほうじ茶	玄米パン 牛乳	エネルギー: 360kcal タンパク: 16.5g 脂質: 18.3g	食塩相当量: 1g	
22 木	酢豚 半月卵 ゴールデンキウイ ほうじ茶	せんべい フルーツジュース	エネルギー: 258kcal タンパク: 8.5g 脂質: 6.7g	食塩相当量: 1.1g	
23 金	肉みそうどん 揚げ出し豆腐 牛乳 グレープフルーツ	わかめおにぎり ジョア(プレーン)	エネルギー: 500kcal タンパク: 20.5g 脂質: 14.9g	食塩相当量: 2g	
24 土	チョコサンド ころころスープ 牛乳 さくらんぼ	なかよしプリン せんべい	エネルギー: 605kcal タンパク: 16.1g 脂質: 21.2g	食塩相当量: 1.6g	
25 日					
26 月	豚汁 竹輪と厚揚げの煮物 メロン	ソファール(プレーン) おしゃぶりするめ	エネルギー: 294kcal タンパク: 17g 脂質: 8.6g	食塩相当量: 1.7g	
27 火	照り焼きチキン シーザーサラダ グレープフルーツ ほうじ茶	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 380kcal タンパク: 16.2g 脂質: 18.2g	食塩相当量: 1.3g	
28 水	かつおの竜田揚げ 青菜和え オレンジ ほうじ茶	メロンパン 牛乳	エネルギー: 425kcal タンパク: 20.8g 脂質: 13.5g	食塩相当量: 0.8g	
29 木	切り干し大根の煮物 ツナキッシュ グレープフルーツ ほうじ茶	カップケーキ 牛乳	エネルギー: 416kcal タンパク: 16.3g 脂質: 22.3g	食塩相当量: 1g	
30 金	鶏南蛮 笹かま揚げ 牛乳 ゴールデンキウイ	アイス	エネルギー: 415kcal タンパク: 13.2g 脂質: 19.9g	食塩相当量: 2.1g	



【食育目標】よく噛んで食べましょう。

