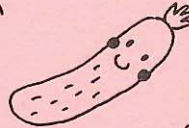




平成29年7月 献立表



3歳以上児 門田報徳保育園

日	献立名		栄養価	食塩相当量	行事
	昼食	昼間			
1 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) きんぴらごぼう 牛乳200 ゴールデンキウイ	なかよしプリン せんべい	エネルギー: 626kcal たんぱく: 19.1g 脂質: 21g	食塩相当量: 2.1g	
2 日					
3 月	チーズカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	ソフール(ストロベリー) おしゃぶり昆布	エネルギー: 331kcal たんぱく: 15.2g 脂質: 11.4g	食塩相当量: 1.4g	
4 火	ハンバーグ 温野菜 スイカ ほうじ茶	手作りドーナツ 牛乳	エネルギー: 393kcal たんぱく: 18g 脂質: 16.7g	食塩相当量: 1.2g	
5 水	焼き魚(鮭) マカロニサラダ メロン ほうじ茶	チョコパン 牛乳	エネルギー: 385kcal たんぱく: 17.6g 脂質: 19.3g	食塩相当量: 0.7g	
6 木	五目納豆 さつま芋のバター煮 ゴールデンキウイ ほうじ茶	とうもろこし ジョア(プレーン)	エネルギー: 326kcal たんぱく: 16.3g 脂質: 7.9g	食塩相当量: 0.5g	
7 金	夏野菜のトマトスパゲティ レバーの甘煮 牛乳 オレンジ	アイス	エネルギー: 431kcal たんぱく: 14.2g 脂質: 22g	食塩相当量: 2.2g	
8 土	甘バターパン ミネストローネ 牛乳 メロン		エネルギー: 338kcal たんぱく: 12.7g 脂質: 13.1g	食塩相当量: 1.7g	保育参観
9 日					
10 月	トマトシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 グレープフルーツ	ドリンクヨーグルト おしゃぶりするめ	エネルギー: 266kcal たんぱく: 15.2g 脂質: 8.7g	食塩相当量: 1.1g	
11 火	ミラノ風チキンカツ きゃべつ和え メロン ほうじ茶	せんべい スポロン	エネルギー: 327kcal たんぱく: 17.8g 脂質: 6.4g	食塩相当量: 1.2g	
12 水	まぐろの照り焼き 三色和え ゴールデンキウイ ほうじ茶	玄米パン 牛乳	エネルギー: 238kcal たんぱく: 17g 脂質: 6g	食塩相当量: 1g	
13 木	五色煮 ス克蘭ブルエッグ オレンジ ほうじ茶	チーズおにぎり フルーツジュース	エネルギー: 387kcal たんぱく: 13.9g 脂質: 10.2g	食塩相当量: 1.4g	
14 金	焼きうどん ボイルウインナー 牛乳 スイカ	りんごゼリー せんべい	エネルギー: 317kcal たんぱく: 11.1g 脂質: 13.2g	食塩相当量: 1.2g	
15 土	チョコサンド 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳 オレンジ	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 558kcal たんぱく: 16.4g 脂質: 19.1g	食塩相当量: 2.2g	
16 日					
17 月	海の日				
18 火	青しその照り焼きチキン かぼちゃサラダ ゴールデンキウイ ほうじ茶	ソフール(プレーン) 食べる小魚	エネルギー: 314kcal たんぱく: 16.1g 脂質: 16.4g	食塩相当量: 0.8g	
19 水	カレイのマリネ ポテトサラダ オレンジ ほうじ茶	カレーパン 牛乳	エネルギー: 450kcal たんぱく: 18.9g 脂質: 23.4g	食塩相当量: 1.3g	
20 木	五目昆布煮 かぼちゃキッシュ メロン ほうじ茶	アイス	エネルギー: 314kcal たんぱく: 10.5g 脂質: 17.3g	食塩相当量: 1.3g	サニキャブ
21 金	豚おろしそうめん かぼちゃのひき肉煮 牛乳 スイカ	せんべい フルーツジュース	エネルギー: 367kcal たんぱく: 13.6g 脂質: 8.4g	食塩相当量: 2.4g	↓
22 土	ピザトースト ソフトフランス(あんバター) 豆乳 ブルーネ バナナ	クラッカー ジョア(キウイ)	エネルギー: 726kcal たんぱく: 27.5g 脂質: 22.5g	食塩相当量: 1.7g	
23 日					
24 月	中華スープ ささ身揚げ メロン	ドリンクヨーグルト おしゃぶり昆布	エネルギー: 212kcal たんぱく: 9.7g 脂質: 8.2g	食塩相当量: 0.7g	
25 火	焼肉 ビーフソテー グレープフルーツ ほうじ茶	とうもろこし 麦茶	エネルギー: 218kcal たんぱく: 12.7g 脂質: 10.7g	食塩相当量: 0.5g	
26 水	赤うおの煮魚 マセドアンサラダ オレンジ ほうじ茶	ミルクリッチ 牛乳	エネルギー: 445kcal たんぱく: 16.7g 脂質: 20.3g	食塩相当量: 1.2g	年長児 新潟満足
27 木	麻婆なす 半月卵 バナナ ほうじ茶	ビスコ 牛乳	エネルギー: 332kcal たんぱく: 12.3g 脂質: 17.6g	食塩相当量: 0.8g	
28 金	冷やし中華 鶏肉のさっぱり煮 スイカ ヤクルト400	デコレーションプリン	エネルギー: 426kcal たんぱく: 15.9g 脂質: 12.8g	食塩相当量: 0.8g	お誕生会
29 土	甘バターサンド 厚揚げの中華煮 バナナ 牛乳	せんべい スポロン	エネルギー: 499kcal たんぱく: 17.9g 脂質: 16.9g	食塩相当量: 0.9g	
30 日					
31 月	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳 グレープフルーツ	元気ヨーグルト おしゃぶりするめ	エネルギー: 339kcal たんぱく: 16g 脂質: 13.9g	食塩相当量: 1.3g	

【今月の食育目標】 衛生面に注意しましょう。

