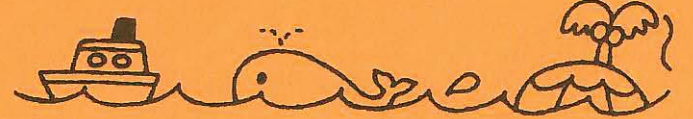


平成29年8月 献立表



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 火	鶏のから揚げ 青菜和え オレンジ ほうじ茶	牛乳 せんべい	エネルギー: 323kcal タンパク: 16g 脂質: 17g	食塩相当量: 0.8g	
2 水	焼き魚(鮭) カラフルサラダ メロン ほうじ茶	メロンパン 牛乳	エネルギー: 486kcal タンパク: 20.7g 脂質: 19.7g	食塩相当量: 0.9g	
3 木	きんぴらごぼう ス克蘭ブルエッグ バナナ ほうじ茶	アイス	エネルギー: 352kcal タンパク: 9.7g 脂質: 18.8g	食塩相当量: 0.8g	
4 金	冷やしそうめん 手羽元のさっぱり煮 牛乳 スイカ	ヤクルト400 せんべい	エネルギー: 356kcal タンパク: 16.9g 脂質: 12g	食塩相当量: 2.3g	
5 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 豆乳スープ 牛乳200ぶどう	りんごゼリー せんべい	エネルギー: 507kcal タンパク: 13.9g 脂質: 15g	食塩相当量: 1.4g	夏祭り
6 日					
7 月	ワンタンスープ 竹輪と高野豆腐の煮物 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: 237kcal タンパク: 16.5g 脂質: 7.2g	食塩相当量: 0.9g	
8 火	松風焼き 温野菜 オレンジ ほうじ茶	スポロン せんべい	エネルギー: 257kcal タンパク: 14.4g 脂質: 6g	食塩相当量: 1.4g	
9 水	カツオの照り焼き ポテトサラダ スイカ ほうじ茶	ミルクリッチ 牛乳	エネルギー: 450kcal タンパク: 22.2g 脂質: 21.6g	食塩相当量: 1.1g	
10 木	五目納豆 さつま芋の甘煮 ぶどう ほうじ茶	せんべい フルーツジュース	エネルギー: 263kcal タンパク: 9g 脂質: 5.5g	食塩相当量: 0.7g	
11 金	山の日				
12 土	夏野菜カレーライス 牛乳 オレンジ	ぶどうゼリー せんべい	エネルギー: 411kcal タンパク: 10.6g 脂質: 12.1g	食塩相当量: 1.5g	
13 日					
14 月	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 グレープフルーツ	ソファール(プレーン) おしゃぶり昆布	エネルギー: 319kcal タンパク: 13.3g 脂質: 11.7g	食塩相当量: 1.3g	
15 火	照り焼きチキン マセドアンサラダ メロン ほうじ茶	ヤクルト400 せんべい	エネルギー: 376kcal タンパク: 14.6g 脂質: 17.8g	食塩相当量: 1g	
16 水	麻婆なす 半月卵 バナナ ほうじ茶	甘バターパン 牛乳	エネルギー: 346kcal タンパク: 14.5g 脂質: 16.8g	食塩相当量: 1g	
17 木	さばの味噌煮 スパゲティサラダ オレンジ ほうじ茶	ムーンライト 牛乳	エネルギー: 379kcal タンパク: 15.7g 脂質: 21.8g	食塩相当量: 1.1g	
18 金	わかめご飯 親子煮 なす汁 ぶどう ヤクルト	デコレーションプリン	エネルギー: 488kcal タンパク: 13.4g 脂質: 10.5g	食塩相当量: 1.2g	お誕生会
19 土	ピザトースト 豆乳 プルーン バナナ	せんべい フルーツジュース	エネルギー: 505kcal タンパク: 17.2g 脂質: 14.4g	食塩相当量: 1.2g	
20 日					
21 月	かぼちゃシチュー 竹輪とこんにゃくの煮物 グレープフルーツ	ソファール(ストロベリー) おしゃぶりするめ	エネルギー: 313kcal タンパク: 17.4g 脂質: 10.4g	食塩相当量: 1g	
22 火	焼肉 ビーフソテー メロン ほうじ茶	アイス	エネルギー: 375kcal タンパク: 14.3g 脂質: 21.1g	食塩相当量: 0.7g	
23 水	タラの照り焼き 青菜のごま和え オレンジ ほうじ茶	玄米パン 牛乳	エネルギー: 216kcal タンパク: 13g 脂質: 6.4g	食塩相当量: 0.9g	
24 木	肉じゃが ス克蘭ブルエッグ バナナ ほうじ茶	ビスコ 牛乳	エネルギー: 336kcal タンパク: 12.2g 脂質: 14.1g	食塩相当量: 0.7g	
25 金	ナポリタンスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 スイカ	ゆかりおにぎり ジョア(プレーン)	エネルギー: 507kcal タンパク: 21.3g 脂質: 12g	食塩相当量: 1.1g	
26 土	甘バターサンド ジャーマンポテト 牛乳 ぶどう	なかよしプリン せんべい	エネルギー: 482kcal タンパク: 14g 脂質: 18g	食塩相当量: 1.6g	
27 日					
28 月	チキンカレー 小女子 牛乳 グレープフルーツ バナナ	ソファール(プレーン) クラッカー	エネルギー: 222kcal タンパク: 13.3g 脂質: 3.5g	食塩相当量: 1.1g	
29 火	ヒレカツ きゃべつソテー オレンジ ほうじ茶	せんべい 気になる野菜(ホワイトグレープキャベツ)	エネルギー: 265kcal タンパク: 12.4g 脂質: 4.8g	食塩相当量: 1g	プール見学会
30 水	赤魚の煮付け かぼちゃサラダ メロン ほうじ茶	チョコパン 牛乳	エネルギー: 345kcal タンパク: 14g 脂質: 18.2g	食塩相当量: 0.9g	プール見学会
31 木	ひじきの寄せ煮 チーズキッシュ ぶどう ほうじ茶	クラッカー ジョア	エネルギー: 357kcal タンパク: 17.2g 脂質: 11.3g	食塩相当量: 1.1g	プール見学会
《今月の食育目標》 暑くてもなんでも食べよう!					

