




平成29年12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	金	野菜みそラーメン 金時煮豆 牛乳 オレンジ	せんべい ぶどうジュース	エネルギー: 314kcal タンパク: 11.2g 脂質: 7.3g	1.3g		
2	土	おみやげパン 牛乳200 みかん		エネルギー: 588kcal タンパク: 17.4g 脂質: 25.9g	1.5g	発表会	
3	日						
4	月	ブロッコリーと大豆のカレー 小女子甘煮 牛乳 ゴールデンキウイ	元氣ヨーグルト おしゃぶりするめ	エネルギー: 334kcal タンパク: 17.4g 脂質: 11.8g	0.9g		
5	火	チーズハンバーグ 白菜の塩昆布和え パナナ ほうじ茶	りんごゼリー せんべい	エネルギー: 289kcal タンパク: 12.2g 脂質: 7g	0.7g		
6	水	焼き魚(鮭) スパゲティサラダ みかん ほうじ茶	フレンチトースト 牛乳	エネルギー: 377kcal タンパク: 18.5g 脂質: 17.6g	0.7g		
7	木	五色煮 炒り卵 オレンジ ほうじ茶	ビスコ 牛乳	エネルギー: 295kcal タンパク: 11.9g 脂質: 13.8g	1g		
8	金	焼きそば ウインナー 牛乳 みかん	せんべい みかん・オレンジジュース	エネルギー: 349kcal タンパク: 11g 脂質: 13.5g	0.8g		
9	土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 野菜たっぷり豆乳 スープ 牛乳 パナナ	マリービスケット 野菜生活	エネルギー: 579kcal タンパク: 15.4g 脂質: 20.5g	2.3g		
10	日						
11	月	ころころスープ 鶏肉と高野豆腐の煮物 オレンジ	ソファール(プレーン) 干し芋	エネルギー: 301kcal タンパク: 13.7g 脂質: 10.5g	1g		
12	火	鶏肉のスタミナ焼き ビーフソテー みかん ほうじ茶	フルーツジュース せんべい	エネルギー: 300kcal タンパク: 14.7g 脂質: 10.6g	1.1g		
13	水	ぶり照り焼き ほうれん草のごま和え りんご ほうじ茶	ミルクリッチ 牛乳	エネルギー: 410kcal タンパク: 19.6g 脂質: 18.3g	1.1g		
14	木	肉じゃが ス克蘭ブルエッグ スイーツティー ほうじ茶	マリービスケット 牛乳	エネルギー: 285kcal タンパク: 12.1g 脂質: 11g	0.7g		
15	金	ひじきご飯 なめこのみそ汁 グリーンサラダ みかん 気になる野菜	アップルケーキ 牛乳	エネルギー: 468kcal タンパク: 12.6g 脂質: 14.9g	1.3g	お誕生会	
16	土	改修工事のため給食お休み	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 440kcal タンパク: 13g 脂質: 11.8g	0.9g		
17	日						
18	月	かぼちゃのハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳 みかん	ヨーグルト クラッカー	エネルギー: 434kcal タンパク: 15.1g 脂質: 15.9g	1.5g		
19	火	鶏肉のみそ焼き きゃべつ和え パナナ ほうじ茶	せんべい ジョア(プレーン)	エネルギー: 307kcal タンパク: 17.9g 脂質: 9g	0.9g		
20	水	赤魚の煮付け 春雨サラダ りんご ほうじ茶	玄米パン 牛乳	エネルギー: 340kcal タンパク: 13.9g 脂質: 16.2g	0.9g		
21	木	五目納豆 さつま芋の甘煮 オレンジ ほうじ茶	ムーンライト 牛乳	エネルギー: 337kcal タンパク: 12.4g 脂質: 13.4g	0.6g		
22	金	豚汁うどん 冬至かぼちゃ 牛乳 みかん	チーズおにぎり 麦茶	エネルギー: 503kcal タンパク: 15.7g 脂質: 11g	2.4g	冬至	
23	土	天皇誕生日					
24	日						
25	月	ミートローフ きゃべつソテー みかん ぶどうジュース	クリスマスケーキ(おみやげ) ソファール(プレーン) 食べる小魚	エネルギー: 443kcal タンパク: 24.9g 脂質: 8.7g	1g	クリスマス会	
26	火	松風焼き 土佐和え りんご ほうじ茶	ビスコ 牛乳	エネルギー: 311kcal タンパク: 16.4g 脂質: 13.3g	1.1g		
27	水	カレイの煮付け マカロニサラダ みかん ほうじ茶	クリームパン 牛乳	エネルギー: 456kcal タンパク: 21.5g 脂質: 21g	1g		
28	木	八宝菜 半月卵 パナナ ほうじ茶	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 228kcal タンパク: 8.2g 脂質: 5.4g	0.3g		
29	金	きのこの和風スパゲティ レバーの甘煮 牛乳 デコポン	マリービスケット 麦茶	エネルギー: 318kcal タンパク: 12.9g 脂質: 15g	1.1g		
30	土	おみやげパン 牛乳200 みかん		エネルギー: 327kcal タンパク: 8.9g 脂質: 8.9g	0.4g	午前保育	
31	日	大晦日					

【今月の食育目標】病気に負けない体を作ろう