

平成30年5月 献立表



3歳以上児

門田報徳保育園

日 曜	献立名	献立内容	栄養価	行事
	昼食	間食		
1 火	鶏肉のバーベキューソース ナムル 牛乳 キウイ	ヨーグルト 小魚 柏餅(おみやげ)	エネルギー: 336kcal たんぱく: 20.2g 脂質: 15.2g	食塩相当量: 1.2g かぶど行列
2 水	焼き魚 ポテトサラダ 牛乳 パナナ	牛乳 ソフトフランス(ジャム&マーガリン)	エネルギー: 499kcal たんぱく: 21.5g 脂質: 23.7g	食塩相当量: 1g
3 木				憲法記念日
4 金				みどりの日
5 土				子どもの日
6 日				
7 月	ハッシュドポーク 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 オレンジ	ヨーグルト バナナ	エネルギー: 393kcal たんぱく: 16.4g 脂質: 15.1g	食塩相当量: 1.9g
8 火	焼肉 ビーフソテー 牛乳 キウイ	野菜生活 胚芽ビスコ	エネルギー: 445kcal たんぱく: 17.1g 脂質: 22.5g	食塩相当量: 0.8g
9 水	カレーの煮つけ マセドアンサラダ 牛乳 パナナ	牛乳 チョコチップパン	エネルギー: 457kcal たんぱく: 18.0g 脂質: 21.1g	食塩相当量: 1g
10 木	ひじきの寄せ煮 スクランブルエッグ 牛乳 グレープフルーツ	ヤクルト せんべい	エネルギー: 298kcal たんぱく: 12.8g 脂質: 11.8g	食塩相当量: 1.1g
11 金	鶏の竜田揚げ 青菜和え 春キャベツ汁 にんじんご飯 キウイ	アイス	エネルギー: 487kcal たんぱく: 17.5g 脂質: 18.7g	食塩相当量: 0.9g 誕生会
12 土	甘バターサンド 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳 オレンジ	プリン せんべい	エネルギー: 545kcal たんぱく: 18.2g 脂質: 19.8g	食塩相当量: 1.9g
13 日				
14 月	アスパラカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	ヨーグルト 小魚	エネルギー: 328kcal たんぱく: 12.7g 脂質: 11.4g	食塩相当量: 0.8g
15 火	畑のミートローフ 温野菜 牛乳 グレープフルーツ	牛乳 よもぎ団子	エネルギー: 325kcal たんぱく: 15.3g 脂質: 11.1g	食塩相当量: 1.3g よもぎ団子作り
16 水	五目納豆 さつま芋の甘煮 牛乳 オレンジ	牛乳 ミルクリッチ	エネルギー: 445kcal たんぱく: 19.9g 脂質: 18.5g	食塩相当量: 1.1g
17 木	肉じゃが 半月卵 牛乳 パナナ	野菜生活 クッキー	エネルギー: 384kcal たんぱく: 15g 脂質: 16.3g	食塩相当量: 0.7g
18 金	焼きそば ウインナー 牛乳 オレンジ	ジョア チーズおにぎり	エネルギー: 505kcal たんぱく: 20.4g 脂質: 15.6g	食塩相当量: 1g
19 土				春の 合同遠足
20 日				
21 月	春キャベツシチュー 竹輪と凍豆腐の煮物 牛乳 キウイ	ヨーグルト バナナ	エネルギー: 387kcal たんぱく: 16.4g 脂質: 12.5g	食塩相当量: 1.3g
22 火	油淋鶏 三色和え 牛乳 オレンジ	牛乳 ビスケット	エネルギー: 414kcal たんぱく: 16.2g 脂質: 23.4g	食塩相当量: 1.5g
23 水	さばの味噌煮 スパゲティサラダ 牛乳 パナナ	牛乳 ソフトフランス(あんバター)	エネルギー: 549kcal たんぱく: 22.5g 脂質: 27.3g	食塩相当量: 1.7g
24 木	筑前煮 ツナ入りスクランブルエッグ 牛乳 グレープフルーツ	ジュース せんべい	エネルギー: 333kcal たんぱく: 15.8g 脂質: 13.5g	食塩相当量: 1.3g
25 金	和風スパゲティ レバーの甘煮 牛乳 オレンジ	ジョア 鮭おにぎり	エネルギー: 537kcal たんぱく: 24.4g 脂質: 13.3g	食塩相当量: 1.1g
26 土	ポテトサンド ブルーン 豆乳 キウイ	バナナ	エネルギー: 651kcal たんぱく: 20.2g 脂質: 23.8g	食塩相当量: 1g
27 日				
28 月	鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草のごま和え むらくも汁 キウイ	ヨーグルト 小魚	エネルギー: 277kcal たんぱく: 19g 脂質: 8.8g	食塩相当量: 1.7g
29 火	ポークチャップ ごぼうサラダ 牛乳 グレープフルーツ	牛乳 クラッカー	エネルギー: 465kcal たんぱく: 17.9g 脂質: 25.9g	食塩相当量: 1.3g
30 水	ぶり照り焼き マカロニサラダ 牛乳 パナナ	牛乳 焦がしバターメロンパン	エネルギー: 396kcal たんぱく: 17.8g 脂質: 19.8g	食塩相当量: 0.9g
31 木	切り干し大根の煮物 野菜入り五子焼き 牛乳 オレンジ	ミルク せんべい	エネルギー: 351kcal たんぱく: 15.9g 脂質: 13.1g	食塩相当量: 1.2g



【今月の食育目標】 みんなで仲良く食べましょう。

