

平成30年5月 献立表

3歳未満児 門田報徳保育園

日 曜	献立名			栄養価	行事
	朝間	昼食	昼間		
1 火	バナナ	鶏肉のバーベキューソース ナムル 豆腐汁 キウイ	ヨーグルト ビスコ 柏餅(おみやげ)	エネルギー: 400kcal タンパク: 14g 脂質: 12.3g	食塩相当量: 1.1g かぶと行列
2 水	ジュース せんべい	焼き魚 ポテトサラダ なめこ汁 バナナ	牛乳 ソフトフランス(ジャム&マーガリン)	エネルギー: 459kcal タンパク: 15.5g 脂質: 13.8g	食塩相当量: 0.9g
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	ジュース せんべい	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: 430kcal タンパク: 14.4g 脂質: 10.3g	食塩相当量: 1.3g
8 火	牛乳 麩菓子	焼肉 ビーフンソテー わかめスープ キウイ	野菜生活 胚芽ビスコ	エネルギー: 413kcal タンパク: 13.1g 脂質: 16.2g	食塩相当量: 0.6g
9 水	ゼリー	カレーの煮つけ マセドアンサラダ 青菜汁 バナナ	牛乳 チョコチップパン	エネルギー: 389kcal タンパク: 12.1g 脂質: 11.8g	食塩相当量: 0.8g
10 木	バナナ	ひじきの寄せ煮 スクランブルエッグ 豆腐汁 グレープフルーツ	ヤクルト せんべい	エネルギー: 308kcal タンパク: 9.9g 脂質: 6.4g	食塩相当量: 1.1g
11 金	牛乳 ビスケット	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: 417kcal タンパク: 13.6g 脂質: 19.1g	食塩相当量: 0.7g 誕生会
12 土	スポン Feウエハース	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: 439kcal タンパク: 11.8g 脂質: 12.8g	食塩相当量: 1.8g
13 日					
14 月	ジュース せんべい	アスパラカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	ヨーグルト ビスコ	エネルギー: 415kcal タンパク: 12.2g 脂質: 9.5g	食塩相当量: 0.8g
15 火	麦茶 ビスケット	畑のミートローフ 温野菜 なめこ汁 グレープフルーツ	牛乳 よもぎ団子	エネルギー: 397kcal タンパク: 14.2g 脂質: 11.7g	食塩相当量: 1.1g よもぎ団子 作り
16 水	ヤクルト せんべい	五目納豆 さつま芋の甘煮 キャベツ汁 オレンジ	牛乳 ミルクリッチ	エネルギー: 413kcal タンパク: 15.4g 脂質: 10.7g	食塩相当量: 1g
17 木	ヨーグルト	肉じゃが 半月卵 わかめ汁 バナナ	野菜生活 クッキー	エネルギー: 407kcal タンパク: 15.2g 脂質: 14.1g	食塩相当量: 1.1g
18 金	バナナ	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: 475kcal タンパク: 18g 脂質: 12.1g	食塩相当量: 0.7g
19 土					春の 合同遠足
20 日					
21 月	ミルク せんべい	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: 447kcal タンパク: 16.8g 脂質: 10g	食塩相当量: 0.9g
22 火	麦茶 麩菓子	油淋鶏 三色和え えのき汁 オレンジ	牛乳 ビスケット	エネルギー: 356kcal タンパク: 11.5g 脂質: 13.5g	食塩相当量: 1g
23 水	牛乳 せんべい	さばの味噌煮 スパゲティサラダ じゃがいも汁 バナナ	牛乳 ソフトフランス(あんバター)	エネルギー: 495kcal タンパク: 18.1g 脂質: 18.8g	食塩相当量: 1.5g
24 木	バナナ	筑前煮 ツナ入りスクランブルエッグ 青菜汁 グレープフルーツ	ジュース せんべい	エネルギー: 355kcal タンパク: 11g 脂質: 5.9g	食塩相当量: 0.9g
25 金	ゼリー	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: 518kcal タンパク: 19.8g 脂質: 10g	食塩相当量: 0.8g
26 土	牛乳 Feウエハース	ポテトサンド ブルーン 豆乳 キウイ	バナナ	エネルギー: 559kcal タンパク: 19.3g 脂質: 20.3g	食塩相当量: 0.8g
27 日					
28 月	ジュース せんべい	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 ビスコ	エネルギー: 407kcal タンパク: 12.7g 脂質: 9.3g	食塩相当量: 1g
29 火	プリン	ポークチャップ ごぼうサラダ わかめスープ グレープフルーツ	牛乳 クラッカー	エネルギー: 502kcal タンパク: 15.2g 脂質: 24.9g	食塩相当量: 1.1g
30 水	麦茶 ビスコ	ぶり照り焼き マカロニサラダ なめこ汁 バナナ	牛乳 焦がしバターメロンパン	エネルギー: 510kcal タンパク: 19.6g 脂質: 20.1g	食塩相当量: 0.9g
31 木	バナナ	切り干し大根の煮物 野菜入り玉子焼き 豆麩汁 オレンジ	ミルク せんべい	エネルギー: 335kcal タンパク: 11.6g 脂質: 5.8g	食塩相当量: 1.1g



【今月の食育目標】 みんなで仲良く食べましょう。

