



平成30年6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 金	牛乳 ビスケット	ちゃんぽんうどん 竹輪の磯辺揚げ 牛乳 バナナ	ゼリー せんべい	エネルギー: 459kcal タンパク: 15.2g 脂質: 18.1g	食塩相当量: 2.4g
2 土	麦茶 Feウエハース	ドッグパン ブルーン 豆乳 オレンジ	バナナ	エネルギー: 396kcal タンパク: 11.7g 脂質: 12g	食塩相当量: 1g
3 日					
4 月	ジュース せんべい	ひき肉カレー 小女子の甘煮 牛乳 キウイ ご飯	ヨーグルト バナナ	エネルギー: 403kcal タンパク: 12.1g 脂質: 8.7g	食塩相当量: 0.9g
5 火	バナナ	ヒレカツ キヤベツ わかめ汁 オレンジ ご飯	牛乳 ビスコ	エネルギー: 374kcal タンパク: 15.1g 脂質: 11.6g	食塩相当量: 1.2g
6 水	ジュース せんべい	さわらのねぎ味噌焼き マカロニサラダ 豆腐汁 バナナ ご飯	牛乳 ソフトフランス(あんバター)	エネルギー: 460kcal タンパク: 16.9g 脂質: 14.9g	食塩相当量: 1.4g
7 木	牛乳 ビスケット	五目納豆 さつま芋の甘煮 キャベツ汁 オレンジ ご飯	プリン せんべい	エネルギー: 397kcal タンパク: 13.6g 脂質: 15.7g	食塩相当量: 1.1g
8 金	麦茶 Feウエハース	焼きそば ウインナー 牛乳 バナナ ご飯	ジョア クッキー	エネルギー: 625kcal タンパク: 21.6g 脂質: 27.2g	食塩相当量: 0.8g
9 土	ヤクルト リッツ	甘バターサンド ミネストローネ 牛乳 オレンジ	ジュース せんべい	エネルギー: 328kcal タンパク: 9.7g 脂質: 10.4g	食塩相当量: 1.1g
10 日					
11 月	ヨーグルト	アスパランチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 キウイ ご飯	麦茶 せんべい	エネルギー: 449kcal タンパク: 14.9g 脂質: 10.9g	食塩相当量: 1.1g
12 火	バナナ	焼肉 ビーフソテー わかめスープ オレンジ ご飯	スポン せんべい	エネルギー: 331kcal タンパク: 10.1g 脂質: 6.7g	食塩相当量: 0.8g
13 水	麦茶 蕎麦子	赤魚の煮付け ひじきサラダ キャベツ汁 バナナ ご飯	牛乳 フレンチトースト	エネルギー: 480kcal タンパク: 17.6g 脂質: 14.6g	食塩相当量: 1.2g
14 木	牛乳 Feウエハース	五目昆布煮 ス克蘭ブルエッグ 青菜汁 メロン ご飯	野菜生活 黒ゴマクラッカー	エネルギー: 298kcal タンパク: 9.8g 脂質: 6.8g	食塩相当量: 1.1g
15 金	プリン	照り焼きチキン 春雨サラダ なめこ汁 こぎつねごはん さくらんぼ	フルーヨーグルトパフェ ビスコ	エネルギー: 394kcal タンパク: 14.4g 脂質: 9.1g	食塩相当量: 1.1g 誕生会
16 土	麦茶 ビスケット	ミルクリッツ コーンチャウダー 牛乳 オレンジ	ヤクルト せんべい	エネルギー: 374kcal タンパク: 14.1g 脂質: 14.2g	食塩相当量: 0.9g
17 日					
18 月	ジュース せんべい	ハッシュドポーク 竹輪と高野豆腐の煮物 牛乳 キウイ ご飯	ヨーグルト ビスコ	エネルギー: 450kcal タンパク: 15.8g 脂質: 16.7g	食塩相当量: 1.6g
19 火	バナナ	ローストチキン スパゲティサラダ 豆腐汁 オレンジ ご飯	牛乳 せんべい	エネルギー: 355kcal タンパク: 15.1g 脂質: 12.1g	食塩相当量: 1.2g
20 水	スポン せんべい	焼き魚 和風ポテサラ キャベツ汁 バナナ ご飯	牛乳 玄米パン	エネルギー: 464kcal タンパク: 17.1g 脂質: 11.8g	食塩相当量: 1.2g
21 木	ヨーグルト	酢豚 半月卵 青菜汁 メロン ご飯	アイス	エネルギー: 430kcal タンパク: 14.4g 脂質: 17g	食塩相当量: 0.6g
22 金	野菜生活 Feウエハース	鶏南蛮 揚げ出し豆腐 牛乳 バナナ	ジョア わかめおにぎり	エネルギー: 506kcal タンパク: 21.1g 脂質: 12.7g	食塩相当量: 2.2g
23 土	麦茶 ビスケット	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) ジャーマンポテト 牛乳 オレンジ	気になる野菜 せんべい	エネルギー: 542kcal タンパク: 13.3g 脂質: 17.1g	食塩相当量: 2g
24 日					
25 月	ジュース せんべい	ブロッコリーカレー 小女子の甘煮 牛乳 キウイ ご飯	ヨーグルト ビスコ	エネルギー: 468kcal タンパク: 13g 脂質: 13.7g	食塩相当量: 0.9g
26 火	バナナ	ミートボール キャベツ和え 豆腐汁 オレンジ ご飯	ジュース せんべい	エネルギー: 367kcal タンパク: 12.9g 脂質: 8.9g	食塩相当量: 1.2g
27 水	ゼリー	さばの味噌煮 かぼちゃサラダ キャベツ汁 バナナ ご飯	牛乳 マドレーヌ	エネルギー: 425kcal タンパク: 14.2g 脂質: 14.2g	食塩相当量: 0.9g
28 木	麦茶 Feウエハース	金平ごぼう 野菜入り玉子 なめこ汁 メロン ご飯	アイス	エネルギー: 399kcal タンパク: 10.8g 脂質: 18.4g	食塩相当量: 0.9g
29 金	ジュース せんべい	ナポリタン レバーの竜田揚げ 牛乳 バナナ ご飯	ジョア 鮭おにぎり	エネルギー: 602kcal タンパク: 21.9g 脂質: 11.4g	食塩相当量: 0.8g
30 土	麦茶 ビスケット	チョコサンド マカロニグラタン 牛乳 オレンジ	ジュース せんべい	エネルギー: 416kcal タンパク: 12.4g 脂質: 14.7g	食塩相当量: 1.4g



【今月の食育目標】よく噛んで食べましょう。

