

平成30年7月 献立表

3歳以上児

門田報徳保育園

日	曜			赤	黄	緑	栄養価	行事
		昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
17	火	チーズハンバーグ 温野菜 牛乳 牛乳 オレンジ	ヨーグルト いも花子	ぶた、ひき肉 プロセスチーズ 全卵 牛乳	パン粉 三温糖 調合油 さつまいも 水あめ	たまねぎ にんじんキャベツ ブロッコリー スイートコーン缶 バレンシアオレンジ	エネルギー：441kcal タンパク：21.7g 脂質：19.5g	食塩相当量：1.1g
18	水	カレーの煮つけ かぼちゃサラダ 牛乳 スイカ	牛乳 カレーパン	まがれい かつお缶 プロセスチーズ 牛乳 ぶたひき肉 ナチュラルチーズ	三温糖 じゃがいも マヨネーズ ロールパン オリーブ油	しょうが きゅうり にんじん スイートコーン缶 すいか たまねぎ	エネルギー：518kcal タンパク：25.7g 脂質：26.4g	食塩相当量：1.8g
19	木	じゃが芋のひき肉煮 野菜入り玉子焼き 牛乳 メロン	野菜生活 とうもろこし	鶏肉ひき肉 全卵 プロセスチーズ 牛乳	じゃがいも 三温糖 でん粉 油	にんじん たまねぎ さやいんげん メロン スイートコーン	エネルギー：396kcal タンパク：18.8g 脂質：13.3g	食塩相当量：2.2g
20	金	焼きそば ウィンナー 牛乳 ぶどう	ヤクルト せんべい	かつお節 まぐろ類缶詰(油漬、フレック、ライト) 焼き竹輪 普通牛乳	うどん(ゆで) マヨネーズ(全卵型) プレミックス粉(てんぷら用) じゃがいも(塊茎、生) 米菓(塩せんべい) ぶどう(生)	スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きゅうり(果実、生) あまのり(焼きのり) あおさ(素干し) ぶどう(生)	エネルギー：390kcal タンパク：11.7g 脂質：10g	食塩相当量：1g
21	土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) トマトシチュー 豆乳 メロン	ジュース せんべい	若鶏 もも(皮つき、生) 普通牛乳 1000ml	コッペパン いちご(ジャム、高糖度) ソフトタイプマーガリン(家庭用) じゃがいも(塊茎、生) マカロニ スパゲッティ(乾) ラクトアイス	トマト缶詰(ホール、食塩無添加) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) メロン(温室)	エネルギー：605kcal タンパク：22g 脂質：26.5g	食塩相当量：1.3g
22	日							
23	月	鶏肉のさっぱり煮 ナムル ワンタンスープ メロン	ヨーグルト 小魚	鶏もも ぶたかた かたくちいわしの皮	三温糖 ごま油 ごま しゅうまい	もやし こまつな にんじん にんにく たまねぎ ぶなしめじ ブラックマッペもやし メロン	エネルギー：296kcal タンパク：19.1g 脂質：12.6g	食塩相当量：1.5g
24	火	しそ巻きカツ キャベツ和え 牛乳 オレンジ	牛乳 じゃが丸くん	ぶたかたロース プロセスチーズ 全卵 かつお節 牛乳	薄力粉 パン粉 調合油 じゃがいも バター でん粉	しそ キャベツ にんじん スイートコーン缶 バレンシアオレンジ あおのり	エネルギー：448kcal タンパク：20.9g 脂質：25g	食塩相当量：1.7g
25	水	五目納豆 さつま芋の甘煮 牛乳 スイカ	牛乳 玄米パン	糸引き納豆 焼き竹輪 全卵 プロセスチーズ 牛乳	なたね油 さつまいも 三温糖 あんパン	にんじん 根深ねぎ すいか	エネルギー：414kcal タンパク：18.4g 脂質：16.2g	食塩相当量：1g
26	木	豆腐の中華煮 厚焼き玉子 牛乳 オレンジ	ゼリー せんべい	絹ごし豆腐 ぶたかたロース 全卵 牛乳	でん粉 三温糖 油 米菓	にんにく にんじん たけのこ チンゲンサイ 乾しいたけ バレンシアオレンジ	エネルギー：341kcal タンパク：15g 脂質：12.7g	食塩相当量：1.9g
27	金	トマトクリームスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 ぶどう	ジョア 鮭わかめおにぎり	ベーコン クリーム ぶた肝臓 牛乳 ベにざけ	マカロニ 油 でん粉 調合油 三温糖 精白米	たまねぎ にんじん トマト缶詰 ぶどう 乾燥わかめ	エネルギー：612kcal タンパク：26.3g 脂質：19g	食塩相当量：1.1g
28	土	レーズンパン ジャーマンポテト 牛乳 オレンジ	アイス	ベーコン 牛乳	食パン ごま じゃがいも バター 米菓	たまねぎ にんじん スイートコーン缶 パセリ バレンシアオレンジ	エネルギー：621kcal タンパク：17.1g 脂質：18.9g	食塩相当量：1.9g
29	日							
30	月	夏野菜カレー 小女子の甘煮 牛乳 キウイ	ヨーグルト 昆布	ぶたかた いかなご 牛乳	じゃがいも 調合油 三温糖	なす トマト缶詰 たまねぎ にんじん スイートコーン缶 さやいんげん にんにく しょうが キウイフルーツ 梨(生)	エネルギー：292kcal タンパク：12g 脂質：10.8g	食塩相当量：1.9g
31	火	蒸し団子 青菜のごま和え 牛乳 ぶどう	スポロン せんべい	ぶたひき肉 牛乳	精白米 ごま油 でん粉 ごま 三温糖 米菓	しょうが たまねぎ 乾しいたけ こまつな にんじん ブラックマッペもやし スイートコーン缶詰 ぶどう	エネルギー：392kcal タンパク：13.9g 脂質：10.6g	食塩相当量：0.8g

【今月の目標】 衛生面に注意しましょう。