

3歳以上児

門田報徳保育園

日曜			あか	黄	みどり	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			
1	水							
2	木							
3	金							
4	土							
5	日							
6	月							
7	火	照り焼きチキン いろいろ野菜の チーズグリル 牛乳 オレンジ	ヨーグルト 昆布	餅もち 牛乳	ビスケット	にんにく しょうが キャベツ にんじん ブロッコリー スイートコーン缶詰 バレ ンシアオレンジ 刻み昆布	エネルギー：370kcal タンパク：17.1g 脂質：15.7g	食塩相当量：1.5g
8	水	カレイの煮つけ スパゲティサ ラダ 牛乳 パナナ	牛乳 手作りラスク(★)	まがれい まぐろ缶詰 牛乳	車輪 マカロニ マヨネーズ フレンチド レッシング 食パン グラニュー糖 オ リーブ油	しょうが にんじん スイートコーン缶詰 きゅうり パナナ	エネルギー：523kcal タンパク：23.2g 脂質：19.3g	食塩相当量：1.6g
9	木	酢豚 半月卵 牛乳 グレーブ フルーツ	プリン せんべい	ぶたかたローズ 鶏卵 牛乳	じゃがいも 三温糖 でん粉 米菓	しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマ ン 乾しいたけ グレープフルーツ	エネルギー：376kcal タンパク：13.7g 脂質：14g	食塩相当量：1.2g
10	金	豆乳あんかけちゃんぽんうどん ん 天ぷら 牛乳 いちご	ジョア 菜めしチーズおにぎ り(★)	豆乳 かつお節 ぶたかたローズ 焼き 竹輪 牛乳 プロセスチーズ	干しうどん ごま油 プレミックス粉 さつ まいも 調合油 精白米	キャベツ たら 根菜ねぎ たけのこ に んじん 大豆もやし きくらげ ぶなしめ じ あおさ いちご 乾燥わかめ	エネルギー：679kcal タンパク：27.4g 脂質：19g	食塩相当量：3.2g
11	土							合同遠足
12	日							
13	月	手羽元のさっぱり煮 青菜和 え とろりんスープ オレンジ	飲むヨーグルト(★) 小魚	鶏手羽 ヨーグルト 牛乳 かつくちいわ し	ざらめ糖 乳酸菌飲料 ビスケット	ほうれんそう にんじん もやし バレ ンシアオレンジ	エネルギー：372kcal タンパク：17.8g 脂質：16.2g	食塩相当量：0.9g
14	火	ささみの香草パン粉焼き かぼ ちゃサラダ 牛乳 グレープフ ルーツ	スポロン せんべい	鶏ささ身 プロセスチーズ 牛乳	パン粉 オリーブ油 マヨネーズ 米菓	かぼちゃ にんじん きゅうり スイート コーン缶詰 グレープフルーツ	エネルギー：388kcal タンパク：18.8g 脂質：17.1g	食塩相当量：0.9g
15	水	白身魚のタルタルソース 春 雨サラダ 牛乳 パナナ	牛乳 ツナオニオントースト (★)	まだら 鶏卵 牛乳 かつお缶詰 プロ セスチーズ	大豆油 薄力粉 パン粉 マヨネーズ 普通はるさめ ドレッシングタイプ 食パ ン	きゅうり にんじん スイートコーン缶 ぎ くらげ パナナ たまねぎ	エネルギー：705kcal タンパク：28.2g 脂質：36.3g	食塩相当量：2.4g
16	木	五目納豆 さつま芋の甘煮 牛乳 オレンジ	ヤクルト せんべい	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵 プロセス チーズ 牛乳	なたね油 さつまいも 三温糖 米菓	にんじん 根菜ねぎ バレシアオレン ジ	エネルギー：345kcal タンパク：14.1g 脂質：10.6g	食塩相当量：0.9g

3歳以上児

門田報徳保育園

日 曜			あか	黄	みどり	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 金	ポークチャップ ごまみそブロッコリー キャベツ汁 グレープフルーツ 春の桜エビごはん	牛乳 ビスケット	ぶたロース みそ 油揚げ かつお節 みそ さくらえび 牛乳	ごま 精白米 ビスケット	たまねぎ にんにく ブロッコリー きゅうり にんじん スイートコーン缶 ブラック マッペもやし キャベツ 根菜ねぎ えの きたけ グレープフルーツ ひじき さや	エネルギー: 508kcal タンパク: 18.7g 脂質: 19.2g	食塩相当量: 1.7g	誕生会
18 土	ソフトフランス甘バターパン ポテトのカレー炒め 牛乳 甘夏	ジュース せんべい	ベーコン 牛乳	クリームパン じゃがいも 米菓	にんじん たまねぎ スイートコーン缶 なつみかん	エネルギー: 486kcal タンパク: 15.8g 脂質: 17.2g	食塩相当量: 1.1g	
19 日								
20 月	ハッシュドポーク 竹輪と高野豆腐の煮物 牛乳 キウイ	ヨーグルト いも花子	ぶたかたロース 焼き竹輪 凍り豆腐 牛乳	じゃがいも 三温糖 さつまいも 調合油 水あめ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ さやい んげん キウイフルーツ	エネルギー: 435kcal タンパク: 19.1g 脂質: 17.7g	食塩相当量: 2g	
21 火	つくねの磯辺焼き ごぼうサラダ 牛乳 オレンジ	野菜生活 ビスコ	鶏ひき肉 豆みそ 鶏卵 牛乳	ごま フレンチドレッシング ビスケット	たまねぎ しょうが あまのり ごぼう にんじん きゅうり スイートコーン缶 バレ ンシアオレンジ	エネルギー: 369kcal タンパク: 16.1g 脂質: 16.8g	食塩相当量: 1.3g	
22 水	焼き魚 和風ポテトサラダ 牛乳 パナナ	牛乳 チョコチップパン	べにざけ 焼き竹輪 プロセスチーズ 牛乳	じゃがいも マヨネーズ チョココロネ	きゅうり にんじん スイートコーン缶 塩 昆布 パナナ	エネルギー: 471kcal タンパク: 20.7g 脂質: 23.2g	食塩相当量: 1g	
23 木	切り干し大根の煮物 小松菜のキッシュ 牛乳 グレープフルーツ	牛乳 お好み焼き(★)	油揚げ ぶたかた ベーコン 鶏卵 ク リーム プロセスチーズ 牛乳 さくらえ び かつお節	じゃがいも 三温糖 調合油 薄力粉 ながいも マヨネーズ	切り干しだいこん にんじん さやいんげ ん 乾しいたけ ごまつな たまねぎ ぶ なしめじ グレープフルーツ キャベツ スイートコーン缶 あおさ	エネルギー: 553kcal タンパク: 23.1g 脂質: 33.1g	食塩相当量: 1.7g	
24 金	中華風温麺 かぼちゃのそぼろあん 牛乳 甘夏	ジョア よもぎ団子(★)	鶏もも 鶏卵 鶏ひき肉 牛乳 きな粉	そうめん でん粉 三温糖 上新粉	にんじん たまねぎ 乾しいたけ 根菜 ねぎ かぼちゃ なつみかん よもぎ	エネルギー: 598kcal タンパク: 27.9g 脂質: 11.7g	食塩相当量: 2.2g	よもぎ団子 づくり
25 土	クロワッサンサンド 豆腐のグラタン 牛乳 パナナ	ジュース せんべい	鶏卵 鶏もも 木綿豆腐 ナチュラル チーズ 牛乳	クロワッサン マヨネーズ チョコサンド 無塩バター 薄力粉 米菓	たまねぎ ぶなしめじ パナナ	エネルギー: 687kcal タンパク: 18.8g 脂質: 35.4g	食塩相当量: 1.4g	
26 日								
27 月	コーンシチュー 高野豆腐とこんにゃくの煮物 牛乳 キウイ	フルーヨーグルト (★) 昆布	鶏もも 牛乳 凍り豆腐 ヨーグルト	じゃがいも しらたき 三温糖 グラ ニュー糖	スイートコーン缶 たまねぎ にんじん キウイフルーツ もも パナナ うんしゅう みかん缶詰 刺み昆布	エネルギー: 346kcal タンパク: 15.7g 脂質: 12.5g	食塩相当量: 1.5g	
28 火	ミートボール スナッペンどうのおかか和え 粉ふき芋 牛乳 オレンジ	ゼリー せんべい	ぶたひき肉 凍り豆腐 鶏卵 牛乳 か つお節	パン粉 三温糖 じゃがいも 米菓	たまねぎ にんじん スナッペンどう あおさ バレシアオレンジ	エネルギー: 425kcal タンパク: 18g 脂質: 17.4g	食塩相当量: 1.6g	
29 水	さばのみりん焼き ブロッコリーサラダ 牛乳 グレープフルーツ	牛乳 メロンパン	まさば プロセスチーズ 牛乳	ごま マカロニ マヨネーズ	ブロッコリー にんじん きゅうり スイ ートコーン缶 グレープフルーツ	エネルギー: 548kcal タンパク: 22.7g 脂質: 25.4g	食塩相当量: 1.4g	
30 木	五目昆布煮 厚焼き玉子 牛乳 甘夏	ヤクルト せんべい	ぶたかた 油揚げ 焼き竹輪 鶏卵 牛 乳	三温糖 米菓	まこんぶ ごぼう にんじん 大豆もやし なつみかん	エネルギー: 315kcal タンパク: 13.7g 脂質: 12.8g	食塩相当量: 1.2g	
31 金	春キャベツのペペロンチーノ風レバーの竜田揚げ 牛乳 オレンジ	牛乳 おからマフィン(★)	ベーコン ぶた肝臓 牛乳 おから 鶏 卵	スパゲッティ オリーブ油 でん粉 調合 油 三温糖 薄力粉	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく バレシアオレンジ	エネルギー: 577kcal タンパク: 24.5g 脂質: 26.5g	食塩相当量: 1.2g	

※(★)は手作りおやつです。又、材料の都合により、献立を変更する場合があります。