

# 令和元年6月 献立表

3歳以上児

門田報徳保育園

日 曜	食 食		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 土	ソフトフランスチョコパン ミネ ストローネ 牛乳 メロン	バナナ	ベーコン だいず缶詰 牛乳	チョコサンド じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん トマト缶詰 にんにく トマトジュース メロン バナナ	エネルギー：405kcal タンパク：10.2g 脂質：13.5g	食塩相当量： 1.6g プール開き
2 日							園舎清掃
3 月	ブロッコリーカレー 小女子の 甘煮 牛乳 キウイ	ヨーグルト 小魚	ぶたかた いかなご 牛乳 かたくちいわし	じゃがいも 油 三温糖	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく しょうが キウイフルーツ	エネルギー：317kcal タンパク：15.3g 脂質：11.3g	食塩相当量： 1.3g
4 火	鶏肉のオレンジ煮 もやし和え 牛乳 甘夏	麦茶 大学芋(★)	鶏手羽 かに風味かまぼこ 牛乳	有塩バター ドレッシングタイプ さつまいも 三温糖 ごま なたね油	バレンシアオレンジ ブラックマッペもやし きゅうり スイートコーン缶 なつみかん	エネルギー：347kcal タンパク：22.2g 脂質：15.9g	食塩相当量： 1.4g
5 水	焼き魚 ポテトサラダ 牛乳 バナナ	牛乳 スパゲッティパン(★)	ペにぞ かつお缶 プロセスチーズ 牛乳 ベーコン	じゃがいも マヨネーズ スパゲッティ オリーブ油 コッペパン 三温糖	きゅうり にんじん スイートコーン缶 バナナ たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム水煮 トマトジュース	エネルギー：622kcal タンパク：27g 脂質：26.4g	食塩相当量： 1.7g
6 木	金平ごぼう 野菜入り玉子焼き 牛乳 オレンジ	ヤクルト せんべい	ぶたロース さつま揚げ 鶏卵 プロセスチーズ 牛乳	しらたき ごま 三温糖 なたね油 米菓	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ バレンシアオレンジ	エネルギー：361kcal タンパク：15.7g 脂質：14.3g	食塩相当量： 2.1g
7 金	豚おろしそうめん 揚げ出し豆腐 野菜生活 スイカ	牛乳 クッキー	ぶたひき肉 凍り豆腐 牛乳	そうめん 三温糖 じゃがいもでん粉 油 ビスケット	だいこん あまのり すいか	エネルギー：502kcal タンパク：20.3g 脂質：21.2g	食塩相当量： 2.5g 誕生会
8 土	ミルクリッチ きのこソテー 牛乳 甘夏	ジュース せんべい	ベーコン 牛乳	クリームパン 無塩バター 米菓	にんじん たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ エリンギ こまつな なつみかん	食塩相当量： 1.4g	
9 日							
10 月	アスパラシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 キウイ	ヨーグルト いも花子	鶏もも 牛乳 焼き竹輪 生揚げ 牛乳	じゃがいも 有塩バター 薄力粉 三温糖 さつまいも 調合油 水あめ	アスパラガス たまねぎ にんじん スイートコーン缶 キウイフルーツ	エネルギー：420kcal タンパク：17g 脂質：15.9g	食塩相当量： 1.4g
11 火	タンドリーチキン シーザーサラダ 牛乳 オレンジ	スポロン せんべい	鶏もも ヨーグルト ハム バルメザン 牛乳	マヨネーズ 米菓	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ スイートコーン缶詰 にんじん きゅうり バレンシアオレンジ	エネルギー：418kcal タンパク：16.6g 脂質：21.4g	食塩相当量： 1.5g
12 水	かつおのフライ 土佐和え 牛乳 スイカ	牛乳 エッグパン(★)	かつお かつお節 牛乳 鶏卵	薄力粉 パン粉 なたね油 ロールパン じゃがいも マヨネーズ	しょうが ほうれんそう にんじん スイートコーン缶 わかめ すいか きゅうり	エネルギー：555kcal タンパク：27g 脂質：24.9g	食塩相当量： 1.7g
13 木	じゃがいものひき肉煮 スクランブルエッグ 牛乳 メロン	ジョア ココアとバナナのスコーン(★)	鶏ひき肉 鶏卵 プロセスチーズ 牛乳	じゃがいも こんにゃく 三温糖 じゃがいもでん粉 油 有塩バター プレミック ス粉 ミルクチョコレート 豆乳	にんじん たまねぎ さやいんげん メロン バナナ	エネルギー：646kcal タンパク：27.5g 脂質：22.9g	食塩相当量： 1.8g
14 金	焼きそば ウインナー 牛乳 甘夏	プリン せんべい	ぶたかたソーセージ 牛乳	蒸し中華めん 油 米菓	大豆もやし たまねぎ にんじん キャベツ あおさ なつみかん	エネルギー：423kcal タンパク：14.7g 脂質：21.6g	食塩相当量： 1.5g
15 土	ソフトフランス甘バター コーン サラダ 牛乳 オレンジ	ジュース せんべい	牛乳	クリームパン マカロニ マヨネーズ 米菓	スイートコーン缶 にんじん きゅうり ブロッコリー バレンシアオレンジ	エネルギー：490kcal タンパク：15.6g 脂質：18.3g	食塩相当量： 1g

