

平成29年8月 献立表

3歳未満児 門田報徳保育園



| 日 曜 | 献立名 | | | 栄養価 | 食塩相当量 | 行事 |
|------|--------------|----------------------------------|-------------------------------|---|------------|------|
| | 朝間 | 昼食 | 昼間 | | | |
| 1 火 | Feウエハース スポロン | 鶏のから揚げ 青菜和え オレンジ ご飯 なす汁 | 牛乳 せんべい | エネルギー：535kcal タンパク：20.3g 脂質：18.8g | 食塩相当量：1.2g | |
| 2 水 | せんべい ヤクルト | 焼き魚(鮭) カラフルサラダ メロン ご飯 若布汁 | メロンパン 牛乳 | エネルギー：672kcal タンパク：26.1g 脂質：21.5g | 食塩相当量：1.7g | |
| 3 木 | せんべい 牛乳 | きんぴらごぼう ス克蘭ブルエッグ パナナ ご飯 小松菜汁 | アイス | エネルギー：568kcal タンパク：17.8g 脂質：23.7g | 食塩相当量：1.6g | |
| 4 金 | なかよしヨーグルト | 冷やしそうめん 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 スイカ | ヤクルト400 せんべい | エネルギー：423kcal タンパク：18.2g 脂質：14g | 食塩相当量：2.2g | |
| 5 土 | バナナ | ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 豆乳スープ 牛乳 ぶどう | りんごゼリー せんべい | エネルギー：479kcal タンパク：11.1g 脂質：11.1g | 食塩相当量：1.3g | 夏祭り |
| 6 日 | | | | | | |
| 7 月 | クラッカー 牛乳 | ワンタンスープ 竹輪と高野豆腐の煮物 グレープフルーツ ご飯 | 元気ヨーグルト せんべい | エネルギー：475kcal タンパク：20.4g 脂質：13.1g | 食塩相当量：1.4g | |
| 8 火 | 麩菓子 牛乳 | 松風焼き 温野菜 オレンジ ご飯 なす汁 | スポロン せんべい | エネルギー：473kcal タンパク：21g 脂質：11.5g | 食塩相当量：1.7g | |
| 9 水 | せんべい ヤクルト | カツオの照り焼き ポテトサラダ スイカ ご飯 若布汁 | ミルクリッチ 牛乳 | エネルギー：636kcal タンパク：27.6g 脂質：23.4g | 食塩相当量：1.9g | |
| 10 木 | マリービスケット 牛乳 | 五目納豆 さつま芋の甘煮 ぶどう ご飯 栄養麩汁 | せんべい フルーツジュース | エネルギー：517kcal タンパク：16.7g 脂質：14.1g | 食塩相当量：1.2g | |
| 11 金 | 山の日 | | | | | |
| 12 土 | クラッカー ヤクルト | 夏野菜カレーライス 牛乳 オレンジ | ぶどうゼリー せんべい | エネルギー：531kcal タンパク：13.2g 脂質：14g | 食塩相当量：1.8g | |
| 13 日 | | | | | | |
| 14 月 | せんべい スポロン | ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 グレープフルーツ ご飯 | ソファール(プレーン) クラッカー | エネルギー：492kcal タンパク：16.4g 脂質：12.1g | 食塩相当量：1.6g | |
| 15 火 | ビスコ 牛乳 | 照り焼きチキン マセドアンサラダ メロン ご飯 若布汁 | ヤクルト400 せんべい | エネルギー：630kcal タンパク：22.9g 脂質：27.5g | 食塩相当量：1.8g | |
| 16 水 | せんべい ヤクルト | 麻婆なす 半月卵 パナナ ご飯 ニラ汁 | 甘バターパン 牛乳 | エネルギー：526kcal タンパク：19.4g 脂質：18.2g | 食塩相当量：1.4g | |
| 17 木 | バナナ | さばの味噌煮 スパゲティサラダ オレンジ ご飯 豆腐汁 | ムーンライト 牛乳 | エネルギー：528kcal タンパク：20.2g 脂質：23.5g | 食塩相当量：1.7g | |
| 18 金 | せんべい 牛乳 | わかめご飯 親子煮 なす汁 ぶどう ヤクルト | デコレーションプリン | エネルギー：595kcal タンパク：17.7g 脂質：14.6g | 食塩相当量：1.5g | お誕生会 |
| 19 土 | クラッカー ヤクルト | ピザトースト パナナ豆乳 プレーン パナナ | せんべい フルーツジュース | エネルギー：701kcal タンパク：20g 脂質：17.1g | 食塩相当量：1.5g | |
| 20 日 | | | | | | |
| 21 月 | リッツ 牛乳 | かぼちゃシチュー 竹輪とこんにゃくの煮物 グレープフルーツ ご飯 | ソファール(ストロベリー) せんべい | エネルギー：551kcal タンパク：21.3g 脂質：16.3g | 食塩相当量：1.5g | |
| 22 火 | 麩菓子 牛乳 | 焼肉 ビーフソテー メロン ご飯 若布汁 | アイス | エネルギー：595kcal タンパク：22.4g 脂質：27.9g | 食塩相当量：1.4g | |
| 23 水 | せんべい ヤクルト | タラの照り焼き 青菜のごま和え オレンジ ご飯 なす汁 | 玄米パン 牛乳 | エネルギー：398kcal タンパク：16.9g 脂質：6.9g | 食塩相当量：1.3g | |
| 24 木 | バナナ | 肉じゃが ス克蘭ブルエッグ パナナ ご飯 ニラ汁 | ビスコ 牛乳 | エネルギー：479kcal タンパク：16.2g 脂質：15.4g | 食塩相当量：0.9g | |
| 25 金 | せんべい スポロン | ナポリタンスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 スイカ ご飯 | ゆかりおにぎり ジョア(プレーン) | エネルギー：609kcal タンパク：23.2g 脂質：12.2g | 食塩相当量：1.4g | |
| 26 土 | クラッカー ヤクルト | 甘バターサンド ジャーマンポテト 牛乳 ぶどう | なかよしプリン せんべい | エネルギー：602kcal タンパク：16.6g 脂質：19.9g | 食塩相当量：1.9g | |
| 27 日 | | | | | | |
| 28 月 | せんべい ヤクルト | チキンカレー 小女子 牛乳 グレープフルーツ ご飯 | ソファール(ストロベリー) クラッカー | エネルギー：433kcal タンパク：14.7g 脂質：5.4g | 食塩相当量：1.4g | |
| 29 火 | Feウエハース 牛乳 | ヒレカツ きゃべつソテー オレンジ ご飯 若布汁 | せんべい 気になる野菜 (ホワイトグレープキャベツ) | エネルギー：486kcal タンパク：20.6g 脂質：11.8g | 食塩相当量：1.8g | |
| 30 水 | せんべい ヤクルト | 赤魚の煮付け かぼちゃサラダ メロン ご飯 小松菜汁 | チョコパン 牛乳 | エネルギー：534kcal タンパク：19.3g 脂質：19.2g | 食塩相当量：1.6g | |
| 31 木 | せんべい 牛乳 | ひじきの寄せ煮 チーズキッシュ ぶどう ご飯 ニラ汁 | クラッカー ジョア | エネルギー：564kcal タンパク：24.9g 脂質：16.6g | 食塩相当量：1.6g | |

《今月の食育目標》 暑くてもなんでも食べよう!

