



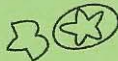
平成30年6月 献立表



3歳以上児

門田報徳保育園

日曜	献立		栄養価	食塩相当量	行事
	昼食	昼間			
1 金	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：380kcal タンパク：12.5g 脂質：12.4g	食塩相当量：2.4g	
2 土	ドッグパン ブルーン 豆乳 オレンジ	バナナ	エネルギー：697kcal タンパク：21.4g 脂質：21.1g	食塩相当量：1.7g	
4 月	ひき肉カレー 小女子の甘煮 牛乳 キウイ	ヨーグルト バナナ	エネルギー：395kcal タンパク：11.7g 脂質：9.7g	食塩相当量：1.4g	
5 火	ヒレカツ キキャベツ 牛乳 オレンジ	牛乳 ビスコ	エネルギー：365kcal タンパク：19.6g 脂質：16.9g	食塩相当量：1.1g	
6 水	さわらのねぎ味噌焼き マカロニサラダ 牛乳 バナナ	牛乳 ソフトフランス(あんバター)	エネルギー：545kcal タンパク：22.7g 脂質：24.8g	食塩相当量：1.4g	
7 木	五目納豆 さつま芋の甘煮 牛乳 オレンジ	プリン せんべい	エネルギー：383kcal タンパク：14.8g 脂質：13.3g	食塩相当量：1g	
8 金	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：526kcal タンパク：21.1g 脂質：25.1g	食塩相当量：1.3g	
9 土	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：431kcal タンパク：13.6g 脂質：13.2g	食塩相当量：1.9g	
11 月	アスパラシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 キウイ	麦茶 せんべい	エネルギー：420kcal タンパク：17.5g 脂質：15.1g	食塩相当量：1.4g	
12 火	焼肉 ビーフソテー 牛乳 オレンジ	スポロン せんべい	エネルギー：363kcal タンパク：17g 脂質：14.4g	食塩相当量：0.9g	
13 水	赤魚の煮付け ひきサラダ 牛乳 バナナ	牛乳 フレンチトースト	エネルギー：411kcal タンパク：20.5g 脂質：17.8g	食塩相当量：1.1g	
14 木	五目昆布煮 スクランブルエッグ 牛乳 メロン	野菜生活 黒ゴマクラッカー	エネルギー：299kcal タンパク：13.6g 脂質：13.3g	食塩相当量：1.3g	
15 金	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 いも花子	エネルギー：563kcal タンパク：23.4g 脂質：16g	食塩相当量：1.9g	誕生会
16 土	ミルクリッチ コーンチャウダー 牛乳 オレンジ	ジュース せんべい	エネルギー：499kcal タンパク：18.5g 脂質：19.6g	食塩相当量：1g	
18 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 小魚	エネルギー：423kcal タンパク：22.2g 脂質：17.6g	食塩相当量：2.2g	
19 火	ローストチキン スバゲティサラダ 牛乳 オレンジ	牛乳 せんべい	エネルギー：406kcal タンパク：20.9g 脂質：20.6g	食塩相当量：1.1g	
20 水	焼き魚 和風ポテサラ 牛乳 バナナ	牛乳 玄米パン	エネルギー：438kcal タンパク：21.5g 脂質：20.4g	食塩相当量：1g	
21 木	豚豚 半月卵 牛乳 メロン	アイス	エネルギー：429kcal タンパク：13.7g 脂質：21.5g	食塩相当量：1.1g	
22 金	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：560kcal タンパク：23.5g 脂質：13.4g	食塩相当量：2.4g	
23 土	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	Yakult せんべい	エネルギー：583kcal タンパク：16.2g 脂質：19.7g	食塩相当量：2.1g	
25 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 いも花子	エネルギー：328kcal タンパク：12.6g 脂質：12.3g	食塩相当量：1.1g	
26 火	ミートボール キャベツ和え 牛乳 オレンジ	ジュース せんべい	エネルギー：420kcal タンパク：18.7g 脂質：17.8g	食塩相当量：1.4g	
27 水	さばの味噌煮 かぼちゃサラダ 牛乳 バナナ	牛乳 マドレーヌ	エネルギー：512kcal タンパク：20.8g 脂質：25.3g	食塩相当量：1.3g	
28 木	金平ごぼう 野菜入り玉子 牛乳 メロン	アイス	エネルギー：438kcal タンパク：15.2g 脂質：25.2g	食塩相当量：0.9g	
29 金	ナポリタン レバーの竜田揚げ 牛乳 バナナ	ジョア 鮭おにぎり	エネルギー：576kcal タンパク：26.2g 脂質：15.8g	食塩相当量：1.1g	
30 土	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：651kcal タンパク：21.9g 脂質：25.7g	食塩相当量：2.1g	



【今月の食育目標】よく噛んで食べましょう。

