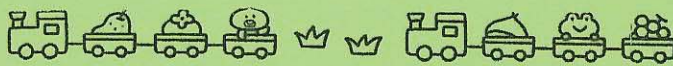


平成27年9月 献立表



3歳以上児

門田報徳保育園

日曜	献立名		栄養価	食塩相当量	行事
	昼食	昼間			
1 火	蒸し団子 温野菜 ほうじ茶 グレープフルーツ	せんべい 牛乳	エネルギー：286kcal タンパク：11.2g 脂質：9.1g	0.9g	プール活動 表彰式
2 水	焼き魚(鮭) ごぼうサラダ ほうじ茶 パナナ	チョコチップパン 牛乳	エネルギー：366kcal タンパク：16.7g 脂質：18.5g	0.7g	金魚すくい
3 木	五目昆布煮 さつま芋キッシュ ほうじ茶 梨	ゆかりおにぎり ジョア(プレーン)	エネルギー：389kcal タンパク：16.2g 脂質：6.4g	1.2g	
4 金	和風スパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 オレンジ	りんごゼリー せんべい	エネルギー：344kcal タンパク：12.9g 脂質：11.1g	1.2g	流紋焼き工 場見学
5 上	ソフトフランスピーナツパン レタスソテー 牛乳200 パナナ	ビスケット 野菜生活	エネルギー：602kcal タンパク：18.7g 脂質：23.2g	1.7g	
6 日					
7 月	きのごカレー 小女子甘煮 牛乳 梨	ドリンクヨーグルト おしゃぶり昆布	エネルギー：303kcal タンパク：14.3g 脂質：10.6g	1.6g	
8 火	煮込みハンバーグ 三色和え ほうじ茶 グレープフルーツ	せんべい ヤクルト400	エネルギー：299kcal タンパク：16.1g 脂質：10.9g	0.9g	
9 水	白身魚のフライ ところてんサラダ ほうじ茶 パナナ	セサミパン 牛乳	エネルギー：375kcal タンパク：17.2g 脂質：14.9g	1.3g	駅・消防署 見学
10 木	里芋の煮物 洋風厚焼き卵 ほうじ茶 ぶどう	スイートポテト 牛乳	エネルギー：365kcal タンパク：15.6g 脂質：16.2g	1.2g	
11 金	舞茸ごはん プリの照り焼き スパゲティサラダ 根菜汁 梨 フルーツジュース	アイス	エネルギー：645kcal タンパク：19.6g 脂質：28.2g	1.7g	お誕生会
12 上	クロワッサンサンド 豆乳 ブルー オレンジ	バナナ	エネルギー：651kcal タンパク：18.1g 脂質：30.6g	1g	親子陶芸教室
13 日					
14 月	ブロッコリーシチュー 竹輪とこんにゃくの煮物 パナナ	手作りヨーグルト 食べる小魚	エネルギー：231kcal タンパク：12.9g 脂質：3g	1.2g	
15 火	鶏のから揚げ 上佐和え ほうじ茶 オレンジ	クラッカー チーズ ジョア(マンゴー)	エネルギー：429kcal タンパク：24.5g 脂質：15.8g	1.4g	
16 水	さんまの甘煮 マセドアンサラダ ほうじ茶 ぶどう	ミルクリッチ 牛乳	エネルギー：403kcal タンパク：15.7g 脂質：21.3g	1g	
17 木	なすと豚肉のみそ炒め 半月卵 ほうじ茶 グレープフルーツ	せんべい ぶどうジュース	エネルギー：244kcal タンパク：9.4g 脂質：8.6g	0.8g	
18 金	ちゃんぽんうどん 揚げ出し豆腐 牛乳 梨	手作りおはぎ 麦茶	エネルギー：525kcal タンパク：20.3g 脂質：17g	2.6g	
19 上	チョコサンド ジャーマンポテト 牛乳200 パナナ	なかよしプリン せんべい	エネルギー：653kcal タンパク：18.6g 脂質：24.9g	2g	
20 日					
21 月	敬老の日				
22 火	休日				
23 水	秋分の日				
24 木	焼肉 ビーフソテー ほうじ茶 ぶどう	ビスコ 牛乳	エネルギー：347kcal タンパク：15.6g 脂質：18.3g	0.7g	
25 金	焼きそば ボイルウインナー 牛乳 パナナ	せんべい ヤクルト400	エネルギー：367kcal タンパク：12.5g 脂質：15.5g	1.1g	
26 上	貝だくさん芋汁		エネルギー：82kcal タンパク：4.9g 脂質：3.1g	0.9g	園内運動会
28 月	お月見汁 笹かま揚げ ぶどう	元気ヨーグルト おしゃぶり昆布	エネルギー：204kcal タンパク：6.2g 脂質：6g	1g	
29 火	五目納豆 さつま芋のバター煮 ほうじ茶 パナナ	せんべい スポロン	エネルギー：307kcal タンパク：10.1g 脂質：6.3g	0.8g	
30 水	まぐろの竜田揚げ きゃべつ和え ほうじ茶 オレンジ	ツナコーンサンド 牛乳	エネルギー：354kcal タンパク：21g 脂質：15.8g	1.3g	



今月の食育目標



たくさん食べて夏の疲れを取りましょう

