



平成27年9月 献立表



3歳未満児

門田報徳保育園

日曜	献立名			栄養価	行事
	朝間	昼食	昼間		
1 火	クラッカー スポン	蒸し団子 温野菜 グレープフルーツ ご飯 栄養麩汁	せんべい 牛乳	エネルギー: 534kcal たんぱく: 17.5g 脂質: 11.5g	食塩相当量: 1.6g
2 水	せんべい ヤクルト	焼き魚(鮭) ごぼうサラダ パナナ ご飯 なす汁	チョコチップパン 牛乳	エネルギー: 548kcal たんぱく: 20.6g 脂質: 19g	食塩相当量: 1.1g
3 木	ビスコ 牛乳	五目昆布煮 さつま芋キッシュ 梨 ご飯 わかめ汁	ゆかりおにぎり ジョア(プレーン)	エネルギー: 633kcal たんぱく: 24g 脂質: 15.6g	食塩相当量: 1.6g
4 金	バナナ	和風スパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 オレンジ ご飯	りんごゼリー せんべい	エネルギー: 458kcal たんぱく: 14.7g 脂質: 11.4g	食塩相当量: 1.2g
5 土	元気ヨーグルト	ソフトフランスピーナツパン レタスソテー 牛乳 パナナ	ビスケット 野菜生活	エネルギー: 676kcal たんぱく: 21.8g 脂質: 24.9g	食塩相当量: 1.7g
6 日					
7 月	せんべい ヤクルト	きのこカレー 小女子甘煮 牛乳 梨 ご飯	ドリンクヨーグルト パナナ	エネルギー: 492kcal たんぱく: 17.3g 脂質: 11.1g	食塩相当量: 1.3g
8 火	アスパラガス 牛乳	煮込みハンバーグ 三色和え グレープフルーツ ご飯 ニラ汁	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 439kcal たんぱく: 18.2g 脂質: 11.6g	食塩相当量: 1.3g
9 水	ブッチプリン	白身魚のフライ ところてんサラダ パナナ ご飯 きゃべつ汁	セサミパン 牛乳	エネルギー: 553kcal たんぱく: 24g 脂質: 17.7g	食塩相当量: 1.5g
10 木	バナナ	里芋の煮物 洋風厚焼き卵 ぶどう ご飯 小松菜汁	スイートポテト 牛乳	エネルギー: 509kcal たんぱく: 20g 脂質: 17.9g	食塩相当量: 1.7g
11 金	リッツ 牛乳	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: 792kcal たんぱく: 25g 脂質: 34g	食塩相当量: 2.1g お誕生会
12 土	せんべい 牛乳	クロワッサンサンド 豆乳 プレーン オレンジ	バナナ	エネルギー: 758kcal たんぱく: 22.4g 脂質: 34.7g	食塩相当量: 1.3g
13 日					
14 月	玉子ボーロ 牛乳	ブロッコリーシチュー 竹輪とこんにゃくの煮物 パナナ ご飯 青菜和え	手作りヨーグルト せんべい	エネルギー: 438kcal たんぱく: 16.1g 脂質: 7.3g	食塩相当量: 1.4g
15 火	動物ビスケット 牛乳	鶏のから揚げ 土佐和え オレンジ ご飯 ニラ玉汁	クラッカー チーズ ジョア(マンゴー)	エネルギー: 653kcal たんぱく: 31.9g 脂質: 23.9g	食塩相当量: 1.8g
16 水	ソファール(プレーン)	さんまの甘煮 マセドアンサラダ ぶどう ご飯 なす汁	ミルクリッツ 牛乳	エネルギー: 597kcal たんぱく: 22g 脂質: 23.6g	食塩相当量: 1.2g
17 木	麩菓子 牛乳	なすと豚肉のみそ炒め 半月卵 グレープフルーツ ご飯 豆腐汁	せんべい ぶどうジュース	エネルギー: 464kcal たんぱく: 17.5g 脂質: 15.4g	食塩相当量: 1.4g
18 金	せんべい ヤクルト	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: 596kcal たんぱく: 21.7g 脂質: 17.1g	食塩相当量: 2.8g
19 土	リッツ スポン	チョコサンド ジャーマンポテト 牛乳 パナナ	なかよしプリン せんべい	エネルギー: 724kcal たんぱく: 18.2g 脂質: 22.8g	食塩相当量: 2.3g
20 日					
21 月	敬老の日				
22 火	休日				
23 水	秋分の日				
24 木	せんべい スポン	焼肉 ビーフソテー ご飯 なめこ汁 ぶどう	ビスコ 牛乳	エネルギー: 541kcal たんぱく: 20g 脂質: 19.1g	食塩相当量: 1.2g
25 金	ももゼリー	焼きそば ボイルウィンナー 牛乳 パナナ ご飯	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 500kcal たんぱく: 13.8g 脂質: 15.7g	食塩相当量: 1.1g
26 土	せんべい	具だくさん芋汁		エネルギー: 119kcal たんぱく: 5.7g 脂質: 3.2g	食塩相当量: 1.1g 園内運動会
27 日					
28 月	動物ビスケット 牛乳	お月見汁 笹かま揚げ ぶどう ご飯 ひじきサラダ	元気ヨーグルト せんべい	エネルギー: 437kcal たんぱく: 12.4g 脂質: 13.1g	食塩相当量: 1.1g
29 火	麩菓子 牛乳	五目納豆 さつま芋のバター煮 ご飯 大根汁 パナナ	せんべい スポン	エネルギー: 523kcal たんぱく: 17.8g 脂質: 12.7g	食塩相当量: 1.1g
30 水	せんべい ヤクルト	まぐろの竜田揚げ きゃべつ和え オレンジ ご飯 小松菜汁	ツナコーンサンド 牛乳	エネルギー: 487kcal たんぱく: 24.8g 脂質: 16.3g	食塩相当量: 1.8g

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

