



平成27年10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	木	きんぴらごぼう 厚焼き玉子 ほうじ茶 梨	手作りドーナツ 牛乳	エネルギー: 395kcal タンパク: 13.9g 脂質: 19.2g	0.7g		
2	金	きのこスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 オレンジ	せんべい ジョア (ストロベリー)	エネルギー: 504kcal タンパク: 25.2g 脂質: 11.7g	1.1g	飯盛山・工場見学	
3	土	甘バターサンド ミートソースグラタン 牛乳 パナナ	りんごゼリー せんべい	エネルギー: 555kcal タンパク: 19.7g 脂質: 17.8g	1.6g		
4	日						
5	月	野菜豆乳煮込み 笹かまの磯辺揚げ グレープフルーツ	手作りヨーグルト おしゃぶり昆布	エネルギー: 249kcal タンパク: 9.2g 脂質: 9.7g	2g		
6	火	ハムカツ 三色和え ほうじ茶 ぶどう	せんべい スポロン	エネルギー: 252kcal タンパク: 7.7g 脂質: 6.3g	1.3g		
7	水	さわらの照り焼き ポテトサラダ ほうじ茶 パナナ	ラスク 牛乳	エネルギー: 426kcal タンパク: 17.2g 脂質: 21.8g	1.4g		
8	木	けんちん煮 ス克蘭ブルエッグ ほうじ茶 梨	焼き芋 牛乳	エネルギー: 344kcal タンパク: 12.3g 脂質: 12g	0.8g		
9	金	ちらし寿司 漬物 肉団子スープ フルーツヨーグルト	アイス	エネルギー: 424kcal タンパク: 16g 脂質: 17.6g	0.4g	お誕生会	
10	土	親子わくわくらんど					
11	日						
12	月	体育の日					
13	火	松風焼き 温野菜 ほうじ茶 オレンジ	ドリンクヨーグルト 食べる小魚	エネルギー: 264kcal タンパク: 21g 脂質: 8.1g	1.5g		
14	水	さんまのかば焼き きゃべつ和え ほうじ茶 りんご	玄米パン 牛乳	エネルギー: 388kcal タンパク: 14.7g 脂質: 19.6g	1g		
15	木	八宝菜 半月卵 ほうじ茶 ぶどう	ビスケット 牛乳	エネルギー: 243kcal タンパク: 9.8g 脂質: 12.5g	0.3g		
16	金	卵とじそうめん 天ぷら 牛乳 りんご	鮭わかめおにぎり ジョア (プレーン)	エネルギー: 631kcal タンパク: 27.8g 脂質: 11.7g	1.4g		
17	土	ハンバーガー プレーン 豆乳 梨	なかよしプリン せんべい	エネルギー: 617kcal タンパク: 23.6g 脂質: 17g	1.6g		
18	日						
19	月	さつまいもシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 オレンジ	手作りヨーグルト おしゃぶり昆布	エネルギー: 211kcal タンパク: 9.7g 脂質: 3.4g	1.2g		
20	火	赤飯 プリの照り焼き 塩昆布漬物 具だくさん芋汁 ぶどう	紅白大福 (おみやげ) ピスコ 牛乳	エネルギー: 775kcal タンパク: 29.3g 脂質: 19.7g	1.9g	創立記念日	
21	水	焼き魚 (鮭) スパゲティサラダ ほうじ茶 梨	パンキンパン 牛乳 茶まんじゅう	エネルギー: 427kcal タンパク: 19.5g 脂質: 18g	0.9g	基参	
22	木	五目納豆 さつま芋のバター煮 ほうじ茶 パナナ	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 292kcal タンパク: 9.8g 脂質: 6.3g	0.7g		
23	金	焼きそば ボイルウインナー 牛乳 りんご	スイートポテト フルーツジュース	エネルギー: 377kcal タンパク: 11.8g 脂質: 18.8g	1g		
24	土	チョコサンド ポトフ 牛乳 オレンジ	パナナ	エネルギー: 439kcal タンパク: 12.6g 脂質: 13.7g	1.8g	工作教室	
25	日						
26	月	秋野菜カレー 小女子甘煮 牛乳 梨	手作りヨーグルト おしゃぶりするめ	エネルギー: 313kcal タンパク: 16.2g 脂質: 10.1g	1g		
27	火	照り焼きチキン ごぼうサラダ ほうじ茶 りんご	せんべい 牛乳	エネルギー: 370kcal タンパク: 16.5g 脂質: 21.6g	1.1g		
28	水	白身魚のタルタルソース 青菜和え ほうじ茶 パナナ	カレーパン 牛乳	エネルギー: 391kcal タンパク: 20.2g 脂質: 17.6g	1.1g		
29	木	すき焼き風煮 ツナキッシュ ほうじ茶 オレンジ	クラッカー チーズ ジョア (マスカット)	エネルギー: 332kcal タンパク: 19.8g 脂質: 12.8g	1.4g		
30	金	鶏南蛮 揚げ出し豆腐 牛乳 梨	パンキンケーキ 野菜生活	エネルギー: 554kcal タンパク: 18.4g 脂質: 19.8g	3.2g		
31	土	ソフトフランスピーナツパン きのごソテー 牛乳200みかん	ももゼリー せんべい	エネルギー: 590kcal タンパク: 18.5g 脂質: 21.6g	1.8g		



今月の食育目標

旬の食材を味わってみよう

