



平成27年10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 木	ソフル(プレーン)	きんぴらごぼう 厚焼き玉子 梨 ご飯 白菜汁	手作りドーナツ 牛乳	エネルギー: 595kcal タンパク: 21.7g 脂質: 22.5g	食塩相当量: 0.9g
2 金	アスパラガス フルーツジュース	きのこスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 オレンジ ご飯	せんべい ジョア(ストロベリー)	エネルギー: 655kcal タンパク: 27.6g 脂質: 12.1g	食塩相当量: 1.4g
3 土	リッツ スポロン	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: 626kcal タンパク: 19.3g 脂質: 15.7g	食塩相当量: 1.9g
4 日					
5 月	アスパラガス 牛乳	野菜豆乳煮込み 笹かまの磯辺揚げ グレープフルーツ ご飯 青菜和え	手作りヨーグルト せんべい	エネルギー: 466kcal タンパク: 15.8g 脂質: 14.2g	食塩相当量: 2.1g
6 火	玉子ボーロ 牛乳	ハムカツ 三色和え ぶどう ご飯 わかめ汁	せんべい スポロン	エネルギー: 466kcal タンパク: 15g 脂質: 11.7g	食塩相当量: 1.6g
7 水	せんべい ヤクルト	さわらの照り焼き ポテトサラダ パナナ ご飯 きゃべつ汁	ラスク 牛乳	エネルギー: 610kcal タンパク: 22.4g 脂質: 23.2g	食塩相当量: 1.8g
8 木	クラッカー スポロン	けんちん煮 ス克蘭ブルエッグ 梨 ご飯 小松菜汁	焼き芋 牛乳	エネルギー: 595kcal タンパク: 19.1g 脂質: 14.7g	食塩相当量: 1.7g
9 金	麩菓子 牛乳	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: 538kcal タンパク: 20.2g 脂質: 22.8g	食塩相当量: 0.5g
10 土	ミルクプリン	ソフトフランス(あんバター) ブロッコリーサラダ 牛乳 オレンジ	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 597kcal タンパク: 18.1g 脂質: 21.9g	食塩相当量: 1.9g
11 日					
12 月	体育の日				
13 火	動物ビスケット 牛乳	松風焼き 温野菜 オレンジ ご飯 白菜汁	ドリンクヨーグルト パナナ	エネルギー: 520kcal タンパク: 26.4g 脂質: 16g	食塩相当量: 1.7g
14 水	バナナ	さんまのかば焼き きゃべつ和え りんご ご飯 豆腐汁	玄米パン 牛乳	エネルギー: 537kcal タンパク: 19.2g 脂質: 21.3g	食塩相当量: 1.5g
15 木	せんべい ヤクルト	八宝菜 半月卵 ぶどう ご飯 なめこ汁	ビスケット 牛乳	エネルギー: 415kcal タンパク: 13.8g 脂質: 13.3g	食塩相当量: 0.7g
16 金	ももゼリー	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: 693kcal タンパク: 27.9g 脂質: 11.7g	食塩相当量: 1.4g
17 土	クラッカー スポロン	ハンバーガー プレーン パナナ豆乳 梨	なかよしプリン せんべい	エネルギー: 835kcal タンパク: 26.8g 脂質: 19.7g	食塩相当量: 2g
18 日					
19 月	玉子ボーロ 牛乳	さつまいもシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 オレンジ ご飯 ひじきサラダ	手作りヨーグルト リッツ	エネルギー: 471kcal タンパク: 16.7g 脂質: 9.6g	食塩相当量: 1.3g
20 火	せんべい ヤクルト	赤飯 プリの照り焼き 塩昆布漬け 具だくさん芋汁 ぶどう	紅白大福(おみやげ) ビスコ 牛乳	エネルギー: 855kcal タンパク: 30.8g 脂質: 19.9g	食塩相当量: 2.1g
21 水	ブッチンプリン	焼き魚(鮭) スパゲティサラダ 梨 ご飯 ニラ玉汁	パンキンパン 牛乳 茶まんじゅう	エネルギー: 529kcal タンパク: 21.8g 脂質: 20.1g	食塩相当量: 0.9g
22 木	マリービスケット 牛乳	五目納豆 さつまいものバター煮 パナナ ご飯 きゃべつ汁	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 544kcal タンパク: 17.9g 脂質: 15.6g	食塩相当量: 1.1g
23 金	バナナ	焼きそば ボイルウィンナー 牛乳 りんご ご飯	スイートポテト フルーツジュース	エネルギー: 491kcal タンパク: 13.6g 脂質: 19.1g	食塩相当量: 1g
24 土	クラッカー スポロン	チョコサンド ポトフ 牛乳 オレンジ	バナナ	エネルギー: 581kcal タンパク: 15.6g 脂質: 15.6g	食塩相当量: 2.2g
25 日					
26 月	せんべい ヤクルト	秋野菜カレー 小女子甘煮 牛乳 梨 ご飯	手作りヨーグルト パナナ	エネルギー: 490kcal タンパク: 16g 脂質: 10.4g	食塩相当量: 1.1g
27 火	元気ヨーグルト	照り焼きチキン ごぼうサラダ りんご ご飯 大根汁	せんべい 牛乳	エネルギー: 546kcal タンパク: 23.1g 脂質: 24.4g	食塩相当量: 1.3g
28 水	アスパラガス スポロン	白身魚のタルタルソース 青菜和え パナナ ご飯 栄養麩汁	カレーパン 牛乳	エネルギー: 599kcal タンパク: 25.4g 脂質: 18.3g	食塩相当量: 1.7g
29 木	麩菓子 牛乳	すき焼き風煮 ツナキャッシュ オレンジ ご飯 わかめ汁	クラッカー チーズ ジョア(マスカット)	エネルギー: 551kcal タンパク: 27.5g 脂質: 19.2g	食塩相当量: 1.7g
30 金	せんべい ヤクルト	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: 634kcal タンパク: 19.9g 脂質: 20g	食塩相当量: 3.4g
31 土	バナナ	ソフトフランスピーナツパン きのごてー 牛乳 みかん	ももゼリー せんべい	エネルギー: 562kcal タンパク: 15.7g 脂質: 17.7g	食塩相当量: 1.7g



今月の食育目標

旬の食材を味わってみよう

