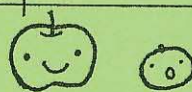






平成27年11月 献立表

3歳未満児

門田報徳保育園

日 曜	献立名			栄養価	食塩相当量	行事
	朝間	昼食	昼間			
1 日						
2 月	Feウエハース 牛乳	クリームシチュー 竹輪と高野豆腐の煮物 パナナ ご飯 白菜けんちん	手作りヨーグルト せんべい	エネルギー: 541kcal タンパク: 20.8g 脂質: 15.6g	食塩相当量: 2.6g	
3 火	文化の日					
4 水	せんべい ヤクルト	赤魚の煮付け カラフルサラダ オレンジ ご飯 若布汁	マドレーヌ 牛乳	エネルギー: 511kcal タンパク: 19.3g 脂質: 19.2g	食塩相当量: 1.7g	
5 木	クラッカー スポン	マーボー豆腐 半月卵 パナナ ご飯 小松菜汁	焼き芋 牛乳	エネルギー: 604kcal タンパク: 21.8g 脂質: 14.3g	食塩相当量: 1.6g	
6 金	バナナ	クリームスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 りんご	せんべい ジョア	エネルギー: 468kcal タンパク: 20.1g 脂質: 15.1g	食塩相当量: 1.2g	
7 土	ビスコ ヤクルト	納豆ごはん つゆ餅 べったら漬 みかん 野菜生活	りんごゼリー せんべい	エネルギー: 562kcal タンパク: 11.5g 脂質: 6.5g	食塩相当量: 1.2g	お餅つき
8 日						
9 月	麩菓子 牛乳	ワンタンスープ 鶏肉のさっぱり煮 みかん ご飯 青菜和え	ドリンクヨーグルト せんべい	エネルギー: 471kcal タンパク: 22g 脂質: 17.2g	食塩相当量: 0.8g	
10 火	アスパラガス 牛乳	焼肉 ビーフソテー りんご ご飯 かき玉汁	せんべい ミルミル	エネルギー: 446kcal タンパク: 17.4g 脂質: 14.5g	食塩相当量: 1.6g	
11 水	せんべい ヤクルト	白身魚のオランダ揚げ 三色和え グレープフルーツ ご飯 豆腐汁	マヨネーズパン 牛乳	エネルギー: 572kcal タンパク: 19.8g 脂質: 22.9g	食塩相当量: 1.9g	
12 木	バナナ	五目納豆 さつま芋のバター煮 オレンジ ご飯 小松菜汁	ビスケット 牛乳	エネルギー: 440kcal タンパク: 16g 脂質: 13.3g	食塩相当量: 1.3g	
13 金	玉子ボーロ 牛乳	もみじご飯 チキンサラダ 大根汁 みかん 気になる野菜(ホワイトグレイプキャベツ)	アイス	エネルギー: 615kcal タンパク: 15.3g 脂質: 22g	食塩相当量: 1.6g	お誕生会
14 土	せんべい ヤクルト	ピザトースト プルーン パナナ豆乳 りんご		エネルギー: 447kcal タンパク: 12.7g 脂質: 11.9g	食塩相当量: 1.1g	
15 日						
16 月	Caウエハース スポン	ビーフカレー 小女子甘煮 牛乳 みかん ご飯	手作りヨーグルト せんべい	エネルギー: 531kcal タンパク: 17.6g 脂質: 13.1g	食塩相当量: 1.6g	
17 火	動物ビスケット 牛乳	鶏のから揚げ 青菜和え りんご ご飯 ニラ玉汁	せんべい フルーツジュース	エネルギー: 414kcal タンパク: 14.1g 脂質: 12.3g	食塩相当量: 1.2g	
18 水	せんべい ヤクルト	焼き魚(鮭) マカロニサラダ パナナ ご飯 白菜汁	ソフトフランス(あんバター) 牛乳	エネルギー: 505kcal タンパク: 18.1g 脂質: 18.3g	食塩相当量: 1.3g	
19 木	バナナ	肉じゃが 厚焼き玉子 グレープフルーツ ご飯 なめこ汁	アップルケーキ 牛乳	エネルギー: 506kcal タンパク: 17.7g 脂質: 13.8g	食塩相当量: 1.2g	
20 金	ももゼリー	あんかけそうめん 大根煮 牛乳 オレンジ	ビスコ ジョア(マスカット)	エネルギー: 378kcal タンパク: 14.8g 脂質: 10.3g	食塩相当量: 1.2g	
21 土	クラッカー ヤクルト	クリームサンド 厚揚げの中華煮 牛乳 みかん	なかよしプリン せんべい	エネルギー: 489kcal タンパク: 16.3g 脂質: 17.2g	食塩相当量: 0.9g	
22 日						
23 月	勤労感謝の日					
24 火	せんべい 牛乳	ミートボール 温野菜 オレンジ ご飯 白菜汁	クラッカー チーズヤクルト400	エネルギー: 524kcal タンパク: 22.4g 脂質: 18.7g	食塩相当量: 2.6g	
25 水	せんべい ヤクルト	ぶり照り焼き シルバーサラダ 金時煮豆 みかん ご飯 なめこ汁	ミルクリッチ 牛乳	エネルギー: 694kcal タンパク: 30.8g 脂質: 30.1g	食塩相当量: 3.7g	
26 木	麩菓子 スポン	切り干し大根煮 ス克蘭ブルエッグ パナナ ご飯 ニラ汁	せんべい 牛乳	エネルギー: 487kcal タンパク: 17.2g 脂質: 14.6g	食塩相当量: 1.1g	
27 金	元気ヨーグルト	焼きうどん ボイルウインナー 牛乳 スイーツィー	チーズおにぎり 野菜生活	エネルギー: 496kcal タンパク: 18.6g 脂質: 16.4g	食塩相当量: 1.4g	
28 土	せんべい ヤクルト	ピーナツサンド ポルシチ 牛乳 みかん	バナナ	エネルギー: 465kcal タンパク: 15.9g 脂質: 13.8g	食塩相当量: 1.7g	
29 日						
30 月	せんべい 牛乳	むらくも汁 竹輪のカレー揚げ みかん ご飯 きゃべつソテー	ドリンクヨーグルト パナナ	エネルギー: 475kcal タンパク: 19.9g 脂質: 14.5g	食塩相当量: 2.3g	

今月の食育目標 苦手な物もがんばって食べてみよう!

