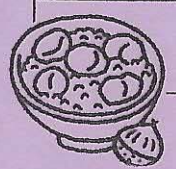


平成28年9月 献立表

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 木	じゃが芋のひき肉煮 半月卵 オレンジ ほうじ茶	せんべい 野菜生活	エネルギー: 285kcal タンパク: 11.5g 脂質: 5.8g	食塩相当量: 0.8g	プール活動 表彰式
2 金	あんかけそうめん 天ぷら 牛乳 梨	アイス	エネルギー: 425kcal タンパク: 11.1g 脂質: 18.3g	食塩相当量: 1.3g	金魚すくい
3 土	チョコサンド 春雨とひき肉のソテー 牛乳200 ぶどう	りんごゼリー せんべい	エネルギー: 619kcal タンパク: 19g 脂質: 21.6g	食塩相当量: 1.2g	
4 日					
5 月	チキンカチャトラ 竹輪と厚揚げの煮物 オレンジ	ソフール(ストロベリー) 食べる小魚	エネルギー: 319kcal タンパク: 16.7g 脂質: 7.8g	食塩相当量: 2.4g	
6 火	きのこハンバーグ 温野菜 梨 ほうじ茶	せんべい 牛乳	エネルギー: 315kcal タンパク: 16.1g 脂質: 11.3g	食塩相当量: 1.3g	流紋焼き工 場見学
7 水	白身魚のカレー天ぷら 青菜和え ゴールデンキウイ ほうじ茶	ピザトースト 牛乳	エネルギー: 362kcal タンパク: 18.2g 脂質: 16.7g	食塩相当量: 1.2g	
8 木	治部煮 チーズキッシュ オレンジ ほうじ茶	せんべい スポロン	エネルギー: 330kcal タンパク: 13.6g 脂質: 9.5g	食塩相当量: 1.1g	
9 金	舞茸ごはん お月見汁 かぼちゃのひき肉煮 ヤクルト400 ぶどう	デコレーションアイス	エネルギー: 464kcal タンパク: 9.5g 脂質: 9.9g	食塩相当量: 2.7g	お誕生会
10 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 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: 658kcal タンパク: 18.4g 脂質: 22.4g	食塩相当量: 2.4g	陶芸教室
11 日					
12 月	秋なすカレー 小女子甘煮 牛乳 梨	フルーツヨーグルト クラッカー	エネルギー: 342kcal タンパク: 12.2g 脂質: 12g	食塩相当量: 1.4g	
13 火	チキンカツ きゃべつ和え ぶどう ほうじ茶	ビスケット 牛乳	エネルギー: 297kcal タンパク: 20.5g 脂質: 12.3g	食塩相当量: 0.9g	
14 水	焼き魚(鮭) 和風ポテサラ パナナ ほうじ茶	セサミパン 牛乳	エネルギー: 409kcal タンパク: 19.8g 脂質: 19.5g	食塩相当量: 1.1g	
15 木	五目昆布煮 ス克蘭ブルエッグ オレンジ ほうじ茶	せんべい フルーツジュース	エネルギー: 255kcal タンパク: 9.7g 脂質: 7.7g	食塩相当量: 1.5g	駅・消防署 見学
16 金	和風スパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 梨	焼き芋 ジョア(プレーン)	エネルギー: 473kcal タンパク: 20.1g 脂質: 12.6g	食塩相当量: 1g	
17 土	クロワッサンサンド 豆乳 オレンジ プルーン	パナナ	エネルギー: 679kcal タンパク: 18.4g 脂質: 30.7g	食塩相当量: 1g	
18 日					
19 月	敬老の日				
20 火	焼肉 ビーフソテー オレンジ ほうじ茶	パンプキンパン 牛乳	エネルギー: 355kcal タンパク: 18.3g 脂質: 17.5g	食塩相当量: 0.9g	
21 水	さんまの甘煮 かぼちゃサラダ ぶどう ほうじ茶	手作りおはぎ 麦茶	エネルギー: 505kcal タンパク: 17.9g 脂質: 21.3g	食塩相当量: 1g	
22 木	秋分の日				
23 金	焼きそば ボイルウインナー 牛乳 梨	せんべい スポロン	エネルギー: 399kcal タンパク: 13.2g 脂質: 15.6g	食塩相当量: 1.4g	
24 土	具だくさん芋汁		エネルギー: 82kcal タンパク: 4.9g 脂質: 3.1g	食塩相当量: 0.9g	運動会
25 日					
26 月	シュリンプシチュー 笹かま揚げ パナナ	ソフール(プレーン) おしゃぶ り昆布	エネルギー: 361kcal タンパク: 14.5g 脂質: 11.5g	食塩相当量: 1.8g	
27 火	鶏肉の香味焼き ナムル オレンジ ほうじ茶	チョコバナナケーキ 牛乳	エネルギー: 439kcal タンパク: 21.2g 脂質: 23.5g	食塩相当量: 1.3g	
28 水	ブリの照り焼き 土佐和え ぶどう ほうじ茶	玄米パン 牛乳	エネルギー: 305kcal タンパク: 16g 脂質: 12.8g	食塩相当量: 0.7g	
29 木	五目納豆 さつま芋のバター煮 梨 ほうじ茶	ビスコ 野菜生活	エネルギー: 293kcal タンパク: 9.2g 脂質: 10.3g	食塩相当量: 0.6g	
30 金	きつねうどん 野菜炒め 牛乳 パナナ	クラッカー チーズ ジョア(スト ロベリー)	エネルギー: 491kcal タンパク: 19.9g 脂質: 17.1g	食塩相当量: 2g	



【今月の食育目標】

たくさん食べて夏の疲れをとりましょう。

