


# 平成28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	食塩相当量	行事
	朝間	昼食	昼間			
1 木	ビスコ 牛乳	じゃが芋のひき肉煮 半月卵 オレンジ ご飯 若布汁	せんべい 野菜生活	エネルギー: 531kcal タンパク: 19.6g 脂質: 15.4g	食塩相当量: 1.6g	
2 金	せんべい ヤクルト	あんかけそうめん 天ぷら 牛乳 梨	アイス	エネルギー: 430kcal タンパク: 11.5g 脂質: 14.2g	食塩相当量: 1.6g	金魚すくい
3 土	バナナ	チョコサンド 春雨とひき肉のソテー 牛乳 ぶどう	りんごゼリー せんべい	エネルギー: 444kcal タンパク: 12.6g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 0.7g	
4 日						
5 月	Feウエハース 牛乳	チキンカチャトラ 竹輪と厚揚げの煮物 オレンジ ご飯 きゃべつソテー	ソフル(ストロベリー) せんべい	エネルギー: 509kcal タンパク: 19g 脂質: 11.9g	食塩相当量: 3.1g	
6 火	バナナ	きのこハンバーグ 温野菜 梨 ご飯 なす汁	せんべい 牛乳	エネルギー: 401kcal タンパク: 18.4g 脂質: 11.9g	食塩相当量: 1.6g	
7 水	せんべい ヤクルト	白身魚のカレー天ぷら 青菜和え ゴールデンキウイ ご飯 若布汁	ピザトースト 牛乳	エネルギー: 529kcal タンパク: 21.7g 脂質: 18.4g	食塩相当量: 2g	
8 木	アスバラガス 牛乳	治部煮 チーズキッシュ オレンジ ご飯 豆腐汁	せんべい スポロン	エネルギー: 512kcal タンパク: 20.6g 脂質: 17.7g	食塩相当量: 1.7g	
9 金	せんべい 牛乳	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: 571kcal タンパク: 13.8g 脂質: 14g	食塩相当量: 3g	お誕生会
10 土	クラッカー ヤクルト	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 バナナ	なかよしプリン せんべい	エネルギー: 579kcal タンパク: 14.8g 脂質: 17.7g	食塩相当量: 2.1g	
11 日						
12 月	せんべい ヤクルト	秋なすカレー 小女子甘煮 牛乳 梨 ご飯	フルーツヨーグルト クラッカー	エネルギー: 493kcal タンパク: 14.9g 脂質: 12.4g	食塩相当量: 1.6g	
13 火	クラッカー スポロン	チキンカツ きゃべつ和え ぶどう ご飯 若布汁	ビスケット 牛乳	エネルギー: 523kcal タンパク: 22.9g 脂質: 15.5g	食塩相当量: 1.8g	
14 水	せんべい ヤクルト	焼き魚(鮭) 和風ポテサラ バナナ ご飯 小松菜汁	セサミパン 牛乳	エネルギー: 524kcal タンパク: 19.3g 脂質: 18.5g	食塩相当量: 1.7g	
15 木	動物ビスケット 牛乳	五目昆布煮 ス克蘭ブルエッグ オレンジ ご飯 なす汁	せんべい フルーツジュース	エネルギー: 422kcal タンパク: 15g 脂質: 14.6g	食塩相当量: 1.7g	
16 金	ぶどうゼリー	和風スパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 梨 ご飯	焼き芋 ジョア(プレーン)	エネルギー: 531kcal タンパク: 20.8g 脂質: 12.6g	食塩相当量: 1g	
17 土	せんべい 牛乳	クロワッサンサンド 豆乳 オレンジ プルーン	バナナ	エネルギー: 737kcal タンパク: 22.2g 脂質: 34.7g	食塩相当量: 1.3g	
18 日						
19 月	敬老の日					
20 火	せんべい ヤクルト	焼肉 ビーフソテー オレンジ ご飯 ニラ汁	パンキンパン 牛乳	エネルギー: 444kcal タンパク: 18.2g 脂質: 13.8g	食塩相当量: 1.2g	
21 水	玉子ボーロ 牛乳	さんまの甘煮 かぼちゃサラダ ぶどう ご飯 なめこ汁	手作りおはぎ 麦茶	エネルギー: 716kcal タンパク: 25.2g 脂質: 26.7g	食塩相当量: 1.3g	
22 木	秋分の日					
23 金	元氣ヨーグルト	焼きそば ボイルウインナー 牛乳 梨 ご飯	せんべい スポロン	エネルギー: 481kcal タンパク: 15.9g 脂質: 15.8g	食塩相当量: 1.1g	
24 土	せんべい	具だくさん芋汁		エネルギー: 119kcal タンパク: 5.7g 脂質: 3.2g	食塩相当量: 1.1g	運動会
25 日						
26 月	麩菓子 牛乳	シュリンプシチュー 笹かま揚げ バナナ ご飯 青菜和え	ソフル(プレーン) せんべい	エネルギー: 559kcal タンパク: 19.5g 脂質: 17g	食塩相当量: 1.5g	
27 火	せんべい ヤクルト	鶏肉の香味焼き ナムル オレンジ ご飯 若布汁	チョコバナナケーキ 牛乳	エネルギー: 595kcal タンパク: 21.9g 脂質: 24.9g	食塩相当量: 2g	
28 水	バナナ	ブリの照り焼き 土佐和え ぶどう ご飯 大根汁	玄米パン 牛乳	エネルギー: 412kcal タンパク: 17.8g 脂質: 12.3g	食塩相当量: 0.9g	
29 木	Feウエハース 牛乳	五目納豆 さつま芋のバター煮 梨 ご飯 栄養麩汁	ビスコ 野菜生活	エネルギー: 488kcal タンパク: 16.5g 脂質: 14.9g	食塩相当量: 1.1g	
30 金	ミルクプリン	きつねうどん 野菜炒め 牛乳 バナナ	クラッカー チーズ ジョア(ストロベリー)	エネルギー: 500kcal タンパク: 20.5g 脂質: 17g	食塩相当量: 1.9g	



【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。

