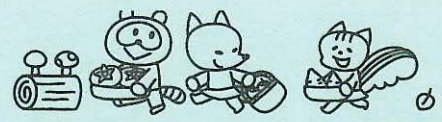




平成28年10月 献立表



3歳未満児

門田福祉保育園

日曜	献立名			栄養価	行事
	朝間	昼食	昼間		
1 土	せんべい ヤクルト	ソフトフランス (ジャム&マーガリン) 中華ソテー 牛乳 ぶどう	バナナ	エネルギー: 544kcal たんぱく: 13.8g 脂質: 15.4g	食塩相当量: 1.7g
2 日					
3 月	アスパラガス 牛乳	栄養すいとん汁 長手のそぼろ煮 グレープフルーツ ご飯 きゃべつ和え	ソフル(ストロベリー) せんべい	エネルギー: 588kcal たんぱく: 23.2g 脂質: 13.8g	食塩相当量: 3g
4 火	玉子ボーロ 牛乳	ローストチキン さつまいもサラダ 梨 ご飯 若布汁	せんべい スポロン	エネルギー: 435kcal たんぱく: 16g 脂質: 10.6g	食塩相当量: 1.8g
5 水	バナナ	焼き魚 (鮭) スパゲティサラダ 金時煮豆 オレンジ ご飯 小松菜汁	手作りドーナツ 牛乳	エネルギー: 603kcal たんぱく: 24g 脂質: 21.6g	食塩相当量: 1.4g
6 木	せんべい ヤクルト	五目納豆 さつま芋のバター煮 バナナ ご飯 きゃべつ汁	パンキンパン 牛乳	エネルギー: 553kcal たんぱく: 20.1g 脂質: 14.8g	食塩相当量: 1.3g
7 金	麩菓子 牛乳	もみじご飯 ポークチャップ グリーンサラダ なめこ汁 梨 ぶどうジュース	デコレーションアイス	エネルギー: 612kcal たんぱく: 18g 脂質: 24.1g	食塩相当量: 2g お誕生会
8 土	クラッカー スポロン	ビザトースト ブルーン バナナ豆乳 オレンジ	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 697kcal たんぱく: 20.5g 脂質: 17.3g	食塩相当量: 1.4g
9 日					
10 月	体育の日				
11 火	動物ビスケット 牛乳	焼肉 ビーフソテー グレープフルーツ ご飯 かき玉汁	フルーツヨーグルト クラッカー	エネルギー: 466kcal たんぱく: 17.7g 脂質: 16.4g	食塩相当量: 2.1g
12 水	せんべい ヤクルト	赤うおの塩焼き ポテトサラダ オレンジ ご飯 大根汁	きな粉揚げパン 牛乳	エネルギー: 560kcal たんぱく: 23g 脂質: 20g	食塩相当量: 1.9g
13 木	元気ヨーグルト	ひじきと野菜の彩り煮 さつま芋キッシュ バナナ ご飯 白菜汁	せんべい 牛乳	エネルギー: 407kcal たんぱく: 15.8g 脂質: 12g	食塩相当量: 1.7g
14 金	バナナ	焼きそば ボイルウインナー 牛乳 りんご ご飯	クラッカー チーズ ジョア (オレンジ)	エネルギー: 533kcal たんぱく: 21.9g 脂質: 17.6g	食塩相当量: 1.2g
15 土	クラッカー 牛乳	甘バターサンド 野菜たっぷり豆乳スープ 麦茶 バナナ	なかよしプリン せんべい	エネルギー: 498kcal たんぱく: 14.7g 脂質: 17.3g	食塩相当量: 2.1g
16 日					
17 月	ビスコ 牛乳	赤飯 プリの照り焼き きゃべつの塩昆布漬け 具だくさん芋汁 ぶどう	紅白大福 (おみやげ) ソフル(プレーン) せんべい	エネルギー: 906kcal たんぱく: 34g 脂質: 21.9g	食塩相当量: 1.8g 創立記念日
18 火	クラッカー スポロン	ミートボール 三色和え オレンジ ご飯 きゃべつ汁	せんべい 牛乳	エネルギー: 545kcal たんぱく: 21.5g 脂質: 16.8g	食塩相当量: 2.3g
19 水	りんごゼリー	さばの味噌煮 ごぼうサラダ バナナ ご飯 栄養麩汁	ミルクリッチ 牛乳	エネルギー: 674kcal たんぱく: 24.6g 脂質: 25g	食塩相当量: 2g
20 木	麩菓子 牛乳	きんぴらごぼう ス克蘭ブルエッグ グレープフルーツ ご飯 白菜汁	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 446kcal たんぱく: 16.3g 脂質: 14.5g	食塩相当量: 1.2g
21 金	茶まんじゅう スポロン	きのこスパゲティ レパーの甘煮 牛乳 りんご ご飯	スウィートポテト 野菜生活	エネルギー: 696kcal たんぱく: 24.2g 脂質: 15.6g	食塩相当量: 1.1g 墓参
22 土	せんべい ヤクルト	セサミパン ポルシチ 牛乳 オレンジ	バナナ	エネルギー: 440kcal たんぱく: 14.3g 脂質: 11.7g	食塩相当量: 1.5g
23 日					
24 月	リッツ フルーツジュース	きのこカレー 小女子甘煮 牛乳 りんご ご飯	元気ヨーグルト せんべい	エネルギー: 525kcal たんぱく: 16.5g 脂質: 12.3g	食塩相当量: 1.5g
25 火	せんべい スポロン	ハムカツ 温野菜 バナナ ご飯 なめこ汁	ビスケット 牛乳	エネルギー: 519kcal たんぱく: 17.9g 脂質: 16.8g	食塩相当量: 2g
26 水	せんべい ヤクルト	さんまのかば焼き 土佐和え グレープフルーツ ご飯 ニラ汁	クリームパン 牛乳	エネルギー: 448kcal たんぱく: 15.3g 脂質: 16g	食塩相当量: 1.3g
27 木	麩菓子 牛乳	車麩と刻み昆布の煮物 半月卵 オレンジ ご飯 わかめ汁	せんべい スポロン	エネルギー: 414kcal たんぱく: 15.2g 脂質: 9.5g	食塩相当量: 1.3g
28 金	ミルクプリン	卵とじそうめん 天ぷら 牛乳 バナナ	ジャック・オー・ランタンおにぎり ジョア (プレーン)	エネルギー: 707kcal たんぱく: 29.7g 脂質: 13.3g	食塩相当量: 2g
29 土	バナナ	ソフトフランス (あんバター) きのごソテー 牛乳 みかん	ぶどうゼリー せんべい	エネルギー: 428kcal たんぱく: 11g 脂質: 15.3g	食塩相当量: 1.3g
30 日					
31 月	玉子ボーロ 牛乳	ワンタンスープ 笹かまの磯辺揚げ オレンジ ご飯 青菜和え	ドリンクヨーグルト 干し芋	エネルギー: 405kcal たんぱく: 15.2g 脂質: 12.4g	食塩相当量: 0.7g



今月の食育目標



旬の食材を味わってみよう

