



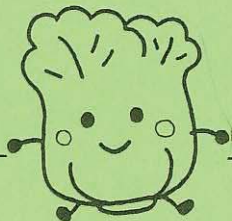
平成28年11月 献立表



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 火	Feウエハース 牛乳	ヒレカツ きゃべつ和え みかん ご飯 若布汁	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 471kcal タンパク: 21.8g 脂質: 11.9g	食塩相当量: 1.8g	
2 水	せんべい ヤクルト	ブリの照り焼き 春雨サラダ オレンジ ご飯 豆腐汁	甘バターパン 牛乳	エネルギー: 512kcal タンパク: 18.3g 脂質: 21.1g	食塩相当量: 1.6g	
3 木	文化の日					
4 金	せんべい ヤクルト	トマトクリームスパゲティ レバーの甘煮 牛乳 りんご ご飯	ポテトのチーズ焼き 野菜生活	エネルギー: 523kcal タンパク: 17g 脂質: 17.5g	食塩相当量: 1.4g	
5 土	りんごゼリー	ソフトフランス(あんバター) 厚揚げの中華煮 牛乳 みかん	バナナ	エネルギー: 524kcal タンパク: 16.7g 脂質: 17.1g	食塩相当量: 1.1g	
6 日						
7 月	麩菓子 牛乳	ころころスープ 鶏肉のさっぱり煮 バナナ ご飯 青菜和え	ソファール(プレーン) 干し芋	エネルギー: 530kcal タンパク: 21.1g 脂質: 19.5g	食塩相当量: 1g	
8 火	マリービスケット 牛乳	チーズハンバーグ マッシュポテト みかん ご飯 白菜汁	せんべい スポロン	エネルギー: 579kcal タンパク: 22.1g 脂質: 23.6g	食塩相当量: 1.5g	
9 水	せんべい ヤクルト	赤魚の煮付け ブロッコリーサラダ バナナ ご飯 栄養麩汁	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 牛乳	エネルギー: 567kcal タンパク: 20.1g 脂質: 20.7g	食塩相当量: 1.8g	
10 木	クラッカー フルーツジュース	切り干し大根の煮物 野菜入り玉子焼き オレンジ ご飯 若布汁	焼き芋 牛乳	エネルギー: 533kcal タンパク: 15.8g 脂質: 13.8g	食塩相当量: 1.4g	
11 金	せんべい 牛乳	中華丼 肉団子汁 みかん ヤクルト400	デコレーションプリン	エネルギー: 579kcal タンパク: 21.5g 脂質: 16.3g	食塩相当量: 1.9g	お誕生会
12 土	ぶどうゼリー	クリームパン コーンチャウダー 麦茶 みかん		エネルギー: 340kcal タンパク: 9.1g 脂質: 10g	食塩相当量: 0.6g	
13 日						
14 月	せんべい ヤクルト	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 グレープフルーツ ご飯	ソファール(ストロベリー) クラッカー	エネルギー: 455kcal タンパク: 15.9g 脂質: 10.7g	食塩相当量: 1.1g	
15 火	アスパラガス 牛乳	鶏のから揚げ 青菜のごま和え みかん ご飯 若布汁	せんべい フルーツジュース	エネルギー: 461kcal タンパク: 15.9g 脂質: 17.5g	食塩相当量: 1.6g	
16 水	せんべい ヤクルト	焼き魚(鮭) シーザーサラダ バナナ ご飯 大根汁	マリービスケット 牛乳	エネルギー: 495kcal タンパク: 17.5g 脂質: 19.9g	食塩相当量: 1.1g	
17 木	クラッカー スポロン	マーボー豆腐 半月卵 オレンジ ご飯 栄養麩汁	フルーツサンド 牛乳	エネルギー: 610kcal タンパク: 23.3g 脂質: 20.2g	食塩相当量: 1.8g	
18 金	バナナ	焼きそば ボイルウインナー 牛乳 りんご ご飯	せんべい ジョア(オレンジ)	エネルギー: 536kcal タンパク: 20g 脂質: 17.1g	食塩相当量: 1.1g	
19 土	ビスコ 牛乳	納豆ごはん つゆ餅 べつたら漬け みかん 野菜生活	りんごゼリー せんべい	エネルギー: 633kcal タンパク: 14.8g 脂質: 11.8g	食塩相当量: 1.3g	お餅つき
20 日						
21 月	Feウエハース 牛乳	けんちん汁 笹かまの磯辺揚げ スイティー ご飯 きゃべつソテー	ソファール(プレーン) 干し芋	エネルギー: 485kcal タンパク: 17.3g 脂質: 16.1g	食塩相当量: 2.8g	
22 火	せんべい ヤクルト	花シュウマイ 温野菜 みかん ご飯 白菜汁	甘バターサンド 牛乳	エネルギー: 559kcal タンパク: 20.6g 脂質: 16.8g	食塩相当量: 1.7g	
23 水	勤労感謝の日					
24 木	動物ビスケット スポロン	五目納豆 さつま芋のバター煮 オレンジ ご飯 栄養麩汁	せんべい 牛乳	エネルギー: 504kcal タンパク: 17.2g 脂質: 13.5g	食塩相当量: 1.3g	
25 金	元気ヨーグルト	ちゃんぽんうどん 大根の煮物 牛乳 バナナ	アップルパイ ミルミル	エネルギー: 449kcal タンパク: 17.1g 脂質: 13.3g	食塩相当量: 3.1g	
26 土	せんべい ヤクルト	エッグパン ミルクリッチ バナナ豆乳 プルーン みかん	バナナ	エネルギー: 548kcal タンパク: 14.5g 脂質: 16.6g	食塩相当量: 1g	
27 日						
28 月	麩菓子 牛乳	ホワイトシチュー 竹輪と高野豆腐の煮物 スイティー ご飯 きゃべつ和え	ソファール(ストロベリー) せんべい	エネルギー: 494kcal タンパク: 22.8g 脂質: 13.4g	食塩相当量: 2g	
29 火	玉子ポーロ 牛乳	焼肉 ビーフソテー りんご ご飯 ニラ汁	なかよしプリン せんべい	エネルギー: 518kcal タンパク: 20.5g 脂質: 18.2g	食塩相当量: 1.1g	
30 水	せんべい ヤクルト	さわらのチーズフライ 三色和え みかん ご飯 白菜汁	玄米パン 牛乳	エネルギー: 546kcal タンパク: 22g 脂質: 16.2g	食塩相当量: 1.5g	



【今月の食育目標】 苦手な物もがんばって食べてみよう!

