


平成28年11月 献立表

3歳以上児 門田報徳保育園

日 曜	献立名		栄養価	行事
	昼食	昼間		
1 火	ヒレカツ きゃべつ和え みかん ほうじ茶	せんべい ヤクルト400	エネルギー：306kcal タンパク：14.6g 脂質：5.1g	食塩相当量：1.2g
2 水	ブリの照り焼き 春雨サラダ オレンジ ほうじ茶	チョコサンド 牛乳	エネルギー：567kcal タンパク：21.4g 脂質：29g	食塩相当量：1.4g
3 木	文化の日			
4 金	トマトクリームスパゲティ レバーの甘煮 牛乳 りんご	ポテトのチーズ焼き 野菜生活	エネルギー：388kcal タンパク：14.3g 脂質：17.2g	食塩相当量：1.2g
5 土	ソフトフランス(あんバター) 厚揚げの中華煮 牛乳200 みかん	バナナ	エネルギー：577kcal タンパク：20.7g 脂質：21.3g	食塩相当量：1.2g
6 日				
7 月	ころころスープ 手羽元のさっぱり煮 バナナ	ソファール(プレーン) 干し芋	エネルギー：361kcal タンパク：16.2g 脂質：14.3g	食塩相当量：1g
8 火	チーズハンバーグ マッシュポテト みかん ほうじ茶	せんべい スポロン	エネルギー：404kcal タンパク：15.3g 脂質：15.7g	食塩相当量：1.2g
9 水	赤魚の煮付け ブロッコリーサラダ バナナ ほうじ茶	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 牛乳	エネルギー：380kcal タンパク：15.5g 脂質：18.3g	食塩相当量：1.2g
10 木	切り干し大根の煮物 野菜入り玉子焼き オレンジ ほうじ茶	焼き芋 牛乳	エネルギー：315kcal タンパク：9.8g 脂質：10.4g	食塩相当量：0.4g
11 金	中華丼 肉団子汁 みかん ヤクルト400	デコレーションアイス	エネルギー：498kcal タンパク：17.1g 脂質：15.9g	食塩相当量：1.6g お誕生会
12 土	クリームパン コーンチャウダー 麦茶 みかん		エネルギー：291kcal タンパク：9g 脂質：10g	食塩相当量：0.6g
13 日				
14 月	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 グレープフルーツ	ソファール(ストロベリー) おしゃぶり昆布	エネルギー：296kcal タンパク：13.2g 脂質：9.9g	食塩相当量：1.3g 年長児スイミング
15 火	鶏のから揚げ 青菜のごま和え みかん ほうじ茶	せんべい フルーツジュース	エネルギー：344kcal タンパク：13.6g 脂質：13.5g	食塩相当量：1.1g 年長児スイミング
16 水	焼き魚(鮭) シーザーサラダ バナナ ほうじ茶	マリービスケット 牛乳	エネルギー：383kcal タンパク：17.5g 脂質：20.8g	食塩相当量：0.7g 年長児スイミング
17 木	マーボー豆腐 半月卵 オレンジ ほうじ茶	フルーツサンド 牛乳	エネルギー：370kcal タンパク：17.2g 脂質：17.9g	食塩相当量：1.1g
18 金	焼きそば ボイルウインナー 牛乳 りんご	せんべい ジョア(オレンジ)	エネルギー：422kcal タンパク：18.2g 脂質：16.8g	食塩相当量：1.1g
19 土	あんこ餅 きなこ餅 納豆餅 つゆ餅 べったら漬け みかん 野菜生活	りんごゼリー せんべい	エネルギー：1107kcal タンパク：33.2g 脂質：12.4g	食塩相当量：1.4g お餅つき
20 日				
21 月	けんちん汁 笹かまの磯辺揚げ スイーティー	ソファール(プレーン) 干し芋	エネルギー：308kcal タンパク：12.2g 脂質：10.6g	食塩相当量：2.2g
22 火	花シュウマイ 温野菜 みかん ほうじ茶	甘バターサンド 牛乳	エネルギー：393kcal タンパク：15.7g 脂質：15.4g	食塩相当量：1.2g
23 水	勤労感謝の日			
24 木	五目納豆 さつま芋のバター煮 オレンジ ほうじ茶	せんべい 牛乳	エネルギー：327kcal タンパク：13.2g 脂質：10.3g	食塩相当量：1g
25 金	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：392kcal タンパク：14.3g 脂質：11.7g	食塩相当量：3.1g
26 土	エッグパン ミルクリッチ 豆乳 プルーン みかん	バナナ	エネルギー：768kcal タンパク：24.2g 脂質：25g	食塩相当量：1.3g
27 日				
28 月	ホワイトシチュー 竹輪と高野豆腐の煮物 スイーティー	ソファール(ストロベリー) 食べる小魚	エネルギー：345kcal タンパク：20.2g 脂質：9.8g	食塩相当量：1.5g
29 火	焼肉 ビーフソテー りんご ほうじ茶	なかよしプリン せんべい	エネルギー：363kcal タンパク：14.1g 脂質：13g	食塩相当量：1g
30 水	さわらのチーズフライ 三色和え みかん ほうじ茶	玄米パン 牛乳	エネルギー：362kcal タンパク：16.9g 脂質：14.7g	食塩相当量：1g

【今月の食育目標】 苦手な物もがんばって食べてみよう！

