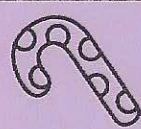


平成29年10月 献立表

3歳以上児 門田報徳保育園

日曜	献立		栄養価	食塩相当量	行事
	昼食	昼間			
2月	さつまいもシチュー 竹輪と厚揚げ煮 牛乳 梨	ソファール(ストロベリー) クラッカー	エネルギー: 398kcal タンパク: 15.6g 脂質: 10g	食塩相当量: 0.6g	
3火	焼肉 ビーフソテー グレープフルーツ ほうじ茶	野菜生活 ビスケット	エネルギー: 299kcal タンパク: 13g 脂質: 14.4g	食塩相当量: 0.6g	
4水	タラの照り焼き 青菜和え りんご ほうじ茶	チョコパン 牛乳	エネルギー: 233kcal タンパク: 11.6g 脂質: 8.1g	食塩相当量: 0.8g	飯森山工場 見学
5木	ひじきの寄せ煮 かぼちゃキッシュ パナナ ほうじ茶	せんべい 牛乳	エネルギー: 266kcal タンパク: 12.2g 脂質: 10.7g	食塩相当量: 1.2g	
6金	和風スパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 オレンジ	せんべい ジョア(プレーン)	エネルギー: 402kcal タンパク: 20.2g 脂質: 12.5g	食塩相当量: 1.2g	
7土	ソフトフランス(あんバター) ジャーマンポテト 牛乳200 梨	バナナ	エネルギー: 523kcal タンパク: 16.7g 脂質: 19.8g	食塩相当量: 1.9g	
8日					
9月					
10火	チキンカツ きゃべつ和え グレープフルーツ	元氣ヨーグルト おしゃぶりするめ	エネルギー: 272kcal タンパク: 21.5g 脂質: 7.9g	食塩相当量: 0.8g	
11水	焼き魚(鮭) ポテトサラダ パナナ ほうじ茶	ミルクリッチ 牛乳	エネルギー: 460kcal タンパク: 21.4g 脂質: 20.9g	食塩相当量: 1g	
12木	八宝菜 花卵 梨 ほうじ茶	焼き芋 牛乳	エネルギー: 287kcal タンパク: 10.6g 脂質: 9.4g	食塩相当量: 0.2g	
13金	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	デコレーションプリン	エネルギー: 528kcal タンパク: 14.8g 脂質: 17.3g	食塩相当量: 2g	お誕生会
14土	クリームサンド きのこソテー 牛乳200 オレンジ	りんごゼリー せんべい	エネルギー: 507kcal タンパク: 16.2g 脂質: 20.3g	食塩相当量: 1.3g	親子ワクワク ランド
15日					
16月	のっぺい汁 竹輪の甘煮 グレープフルーツ	ソファール(プレーン) 食べる小魚	エネルギー: 223kcal タンパク: 12.1g 脂質: 5.6g	食塩相当量: 1.4g	
17火	赤飯 ぶり照り焼き きゃべつの塩昆布和え 具だくさん芋汁 梨	ビスケット 牛乳	エネルギー: 582kcal タンパク: 25.5g 脂質: 19.3g	食塩相当量: 1.7g	墓参り
18水	カレーの煮付け マセドアンサラダ りんご ほうじ茶	玄米パン 牛乳	エネルギー: 370kcal タンパク: 16.2g 脂質: 15.3g	食塩相当量: 1g	
19木	きんぴらごぼう ス克蘭ブルエッグ オレンジ ほうじ茶	ムーンライト 牛乳	エネルギー: 298kcal タンパク: 11.5g 脂質: 16g	食塩相当量: 0.8g	
20金	けんちんうどん 笹かま揚げ パナナ	ゆかりおにぎり ジョア(プレーン)	エネルギー: 474kcal タンパク: 16.3g 脂質: 9.4g	食塩相当量: 2.3g	創立記念日
21土	甘バターサンド 中華ソテー 牛乳200 グレープフルーツ	なかよしプリン せんべい	エネルギー: 523kcal タンパク: 17.4g 脂質: 21.4g	食塩相当量: 1.4g	
22日					
23月	秋野菜カレー 小女子 牛乳 オレンジ	ソファール(プレーン) せんべい	エネルギー: 352kcal タンパク: 14.3g 脂質: 11.9g	食塩相当量: 1g	
24火	鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ りんご ほうじ茶	クラッカー ヤクルト400	エネルギー: 361kcal タンパク: 11.8g 脂質: 16.2g	食塩相当量: 0.8g	
25水	さわらのフライ 土佐和え パナナ ほうじ茶	メロンパン 牛乳	エネルギー: 498kcal タンパク: 19.6g 脂質: 17.5g	食塩相当量: 1.1g	
26木	五目納豆 さつまいもの甘煮 グレープフルーツ ほうじ茶	カップケーキ 牛乳	エネルギー: 434kcal タンパク: 15.6g 脂質: 20.5g	食塩相当量: 0.7g	
27金	焼きそば ウインナー 牛乳 オレンジ	せんべい ぶどうジュース	エネルギー: 312kcal タンパク: 10.4g 脂質: 12.7g	食塩相当量: 0.9g	
28土	ピザトースト 豆乳 プレーン 梨	せんべい 気になる野菜	エネルギー: 512kcal タンパク: 16.4g 脂質: 14.3g	食塩相当量: 1.1g	工作教室
29日					
30月	中華スープ ささ身揚げ みかん	ソファール(プレーン) せんべい	エネルギー: 272kcal タンパク: 10.8g 脂質: 7.5g	食塩相当量: 0.3g	
31火	ハンバーグ 温野菜 りんご	手作りおにぎり 牛乳	エネルギー: 396kcal タンパク: 17.5g 脂質: 11.2g	食塩相当量: 1.4g	



しっかり食べて元気に運動しよう

