



平成29年11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			
1 水	ぶり照り焼き 三色和え オレンジ	玄米パン 牛乳	エネルギー: 298kcal タンパク: 16.1g 脂質: 12.9g	0.9g	
2 木	ひじき寄せ煮 チーズキッシュ パナナ	ヤクルト400 せんべい	エネルギー: 278kcal タンパク: 10.9g 脂質: 10g	1g	
3 金	文化の日 				
4 土	甘バターサンド ジャーマンポテト 牛乳 みかん	バナナ	エネルギー: 409kcal タンパク: 12.7g 脂質: 15.4g	1.3g	
5 日					
6 月	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	ソファール(プレーン) 食べる小魚	エネルギー: 332kcal タンパク: 16.2g 脂質: 12g	1g	
7 火	照り焼きチキン きゃべつ和え みかん	牛乳 ビスコ	エネルギー: 327kcal タンパク: 16g 脂質: 16.7g	0.9g	
8 水	さわらの味噌焼き かぼちゃサラダ グレープフルーツ	チョコパン 牛乳	エネルギー: 380kcal タンパク: 16.3g 脂質: 20.4g	1.4g	
9 木	五目納豆 さつま芋の甘煮 パナナ	ジョア(ストロベリー) せんべい	エネルギー: 327kcal タンパク: 14g 脂質: 5.5g	0.6g	
10 金	中華丼 きのこ汁 みかん 気になる野菜	デコレーションプリン	エネルギー: 544kcal タンパク: 13.5g 脂質: 13.7g	0.5g	お誕生会
11 土	ピザトースト 豆乳 ブルーン りんご		エネルギー: 414kcal タンパク: 15.5g 脂質: 14.2g	0.9g	
12 日					
13 月	ハッシュドポーク 小女子 牛乳 みかん	ビスコ ジョア(プレーン)	エネルギー: 463kcal タンパク: 18g 脂質: 17.7g	1.3g	
14 火	焼肉 ビーフソテー グレープフルーツ	スポロン せんべい	エネルギー: 292kcal タンパク: 13.5g 脂質: 10.4g	0.8g	
15 水	焼き魚(鮭) マカロニサラダ オレンジ	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 牛乳	エネルギー: 494kcal タンパク: 21.4g 脂質: 21.3g	1.5g	
16 木	きんぴらごぼう スクラブルエッグ みかん	ソファール(ストロベリー) せんべい	エネルギー: 275kcal タンパク: 11.4g 脂質: 8.6g	0.8g	
17 金	ミートソースパゲティ レバーの甘煮 牛乳 パナナ	ぶどうジュース せんべい	エネルギー: 485kcal タンパク: 19.9g 脂質: 11.2g	1.3g	
18 土	きなこ餅 納豆餅 つゆ餅 べつたら漬け みかん 野菜生活	ヤクルト400 せんべい	エネルギー: 1096kcal タンパク: 34g 脂質: 12.5g	1.4g	お餅つき
19 日					
20 月	チキンカレー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 みかん	ぶどうゼリー せんべい	エネルギー: 375kcal タンパク: 13.8g 脂質: 11.9g	1.8g	
21 火	ローストチキン シーザーサラダ オレンジ	ムーンライト 牛乳	エネルギー: 341kcal タンパク: 17.8g 脂質: 19.6g	1.1g	
22 水	赤魚の煮付け 青菜和え みかん	ミルクリッチ 牛乳	エネルギー: 355kcal タンパク: 17.3g 脂質: 12.9g	0.9g	
23 木	勤労感謝の日 				
24 金	焼きそば ウインナー 牛乳 グレープフルーツ	気になる野菜 せんべい	エネルギー: 332kcal タンパク: 10.3g 脂質: 12.6g	0.9g	
25 土	ソフトフランス(あんバター) コーンチャウダー 牛乳 パナナ	ヤクルト400 せんべい	エネルギー: 512kcal タンパク: 15.1g 脂質: 14.6g	1.4g	
26 日					
27 月	豚汁 竹輪煮 牛乳 りんご	なかよしプリン 食べる小魚	エネルギー: 335kcal タンパク: 13.9g 脂質: 10.8g	1.5g	
28 火	鶏肉のさっぱり煮 温野菜 みかん	せんべい 牛乳	エネルギー: 252kcal タンパク: 12.6g 脂質: 10.5g	0.9g	
29 水	さわらの照り焼き 土佐和え パナナ	メロンパン 牛乳	エネルギー: 429kcal タンパク: 18.5g 脂質: 12.9g	1.2g	
30 木	マーボー豆腐 半月卵 みかん	ジョア(プレーン) クラッカー	エネルギー: 367kcal タンパク: 19.5g 脂質: 10.6g	0.9g	



【今月の食育目標】 苦手な物もがんばって食べてみよう!

