

平成29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 水	りんごゼリー	ぶり照り焼き 三色和え オレンジ ご飯 なめこ汁	玄米パン 牛乳	エネルギー: 462kcal タンパク: 19.6g 脂質: 14.1g	食塩相当量: 1.1g	
2 木	ビスコ 牛乳	ひじき寄せ煮 チーズキッシュ パナナ ご飯 小松菜汁	ヤクルト400 せんべい	エネルギー: 535kcal タンパク: 19.1g 脂質: 18.9g	食塩相当量: 1.7g	
3 金	文化の日					
4 土	なかよしプリン	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: 494kcal タンパク: 14g 脂質: 18g	食塩相当量: 1.4g	
5 日						
6 月	フルーツジュース せんべい	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ ご飯	ソファール(プレーン) クラッカー	エネルギー: 543kcal タンパク: 17.3g 脂質: 13.9g	食塩相当量: 1.4g	
7 火	バナナ	照り焼きチキン きゃべつ和え みかん ご飯 若布汁	牛乳 ビスコ	エネルギー: 476kcal タンパク: 20.5g 脂質: 18.4g	食塩相当量: 1.5g	
8 水	スポロン Feウエ ハース	さわらの味噌焼き かぼちゃサラダ グ レープフルーツ ご飯 白菜汁	チョコパン 牛乳	エネルギー: 594kcal タンパク: 21.8g 脂質: 23.2g	食塩相当量: 1.9g	
9 木	麩菓子 牛乳	五目納豆 さつま芋の甘煮 パナナ ご飯 大根汁	ジョア(ストロベリー) せんべい	エネルギー: 543kcal タンパク: 21.7g 脂質: 11.9g	食塩相当量: 0.9g	
10 金	せんべい 牛乳	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: 651kcal タンパク: 17.8g 脂質: 17.8g	食塩相当量: 0.8g	お誕生会
11 土	せんべい みかん ジュース	ピザトースト 豆乳 プルーン りんご		エネルギー: 489kcal タンパク: 16.8g 脂質: 14.4g	食塩相当量: 1.1g	
12 日						
13 月	クラッカー ヤクル ト	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: 583kcal タンパク: 20.6g 脂質: 19.6g	食塩相当量: 1.6g	
14 火	麩菓子 牛乳	焼肉 ビーフソテー グレープフルーツ ご飯 栄養麩汁	スポロン せんべい	エネルギー: 512kcal タンパク: 21g 脂質: 16.1g	食塩相当量: 1.2g	
15 水	ぶどうゼリー	焼き魚(鮭) マカロニサラダ オレンジ ご飯 ニラ汁	ソフトフランス(ジャム &マーガリン) 牛乳	エネルギー: 643kcal タンパク: 24.9g 脂質: 22.5g	食塩相当量: 1.7g	
16 木	リッツ 牛乳	きんぴらごぼう スクランブルエッグ みか ん ご飯 若布汁	ソファール(ストロベ リー) せんべい	エネルギー: 528kcal タンパク: 20.7g 脂質: 16g	食塩相当量: 1.8g	
17 金	ヤクルト クラッ カー	ミートスパゲティ 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: 605kcal タンパク: 22.5g 脂質: 13.1g	食塩相当量: 1.6g	
18 土	バナナ	納豆ごはん つゆ餅 べったら漬 みか ん 野菜生活	ヤクルト400 せんべ い	エネルギー: 517kcal タンパク: 11.8g 脂質: 3.9g	食塩相当量: 1.1g	お餅つき
19 日						
20 月	マリービスケット 牛乳	チキンカレー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 みかん ご飯	ぶどうゼリー せんべ い	エネルギー: 594kcal タンパク: 19.4g 脂質: 20.2g	食塩相当量: 2g	
21 火	クラッカー ヤクル ト	ローストチキン シーザーサラダ オレンジ ご飯 豆腐汁	ムーンライト 牛乳	エネルギー: 567kcal タンパク: 24.3g 脂質: 23.1g	食塩相当量: 2g	
22 水	バナナ	赤魚の煮付け 青菜和え みかん ご飯 なめこ汁	ミルクリッチ 牛乳	エネルギー: 500kcal タンパク: 21.4g 脂質: 14.2g	食塩相当量: 1.1g	
23 木	勤労感謝の日					
24 金	元気ヨーグルト	焼きそば ウインナー 牛乳 グレープフ ルーツ ご飯	気になる野菜 せんべ い	エネルギー: 477kcal タンパク: 14.6g 脂質: 14.4g	食塩相当量: 0.9g	
25 土	クラッカー フルー ツジュース	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: 632kcal タンパク: 17.4g 脂質: 16.5g	食塩相当量: 1.8g	
26 日						
27 月	Caウエハース み かんジュース	豚汁 竹輪煮 牛乳 りんご ご飯	なかよしプリン せん べい	エネルギー: 509kcal タンパク: 14g 脂質: 12.3g	食塩相当量: 1.6g	
28 火	クラッカー スポロ ン	鶏肉のさっぱり煮 温野菜 みかん ご飯 大根汁	せんべい 牛乳	エネルギー: 496kcal タンパク: 19.1g 脂質: 13.6g	食塩相当量: 1.5g	
29 水	せんべい ヤクル ト	さわらの照り焼き 土佐和え パナナ ご飯 白菜汁	メロンパン 牛乳	エネルギー: 613kcal タンパク: 23.6g 脂質: 14.4g	食塩相当量: 1.7g	
30 木	牛乳 ムーンライ ト	マーボー豆腐 半月卵 みかん ご飯 若 布汁	ジョア(プレーン) ク ラッカー	エネルギー: 621kcal タンパク: 27.8g 脂質: 20.3g	食塩相当量: 1.7g	



【今月の食育目標】 苦手な物もがんばって食べてみよう！

