



平成27年度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	食塩相当量	行事
	昼食	昼間			
1 日					
2 月	クリームシチュー 竹輪と高野豆腐の煮物 パナナ	手作りヨーグルト おしゃぶり するめ	エネルギー: 338kcal タンパク: 17.9g 脂質: 9.1g	食塩相当量: 2.1g	
3 火	文化の日				
4 水	赤魚の煮付け カラフルサラダ オレンジ ほうじ茶	マドレーヌ 牛乳	エネルギー: 408kcal タンパク: 15.5g 脂質: 19.8g	食塩相当量: 1g	
5 木	マーボー豆腐 半月卵 パナナ ほうじ茶	焼き芋 牛乳	エネルギー: 353kcal タンパク: 15g 脂質: 11.6g	食塩相当量: 0.7g	
6 金	クリームスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 りんご	せんべい ジョア	エネルギー: 479kcal タンパク: 20.3g 脂質: 15.2g	食塩相当量: 1.4g	
7 土	あんこ餅 きなこ餅 納豆餅 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: 987kcal タンパク: 21.7g 脂質: 6.4g	食塩相当量: 1.6g	お餅つき
8 日					
9 月	ワンタンスープ 手羽先のさっぱり煮 みかん	ドリンクヨーグルト 食べる小 魚	エネルギー: 283kcal タンパク: 19.4g 脂質: 12.3g	食塩相当量: 0.8g	
10 火	焼肉 ビーフソテー りんご ほうじ茶	せんべい ミルミル	エネルギー: 335kcal タンパク: 15.4g 脂質: 10.9g	食塩相当量: 1.2g	
11 水	白身魚のオランダ揚げ 三色和え グレープフルーツ ほうじ 茶	マヨネーズパン 牛乳	エネルギー: 409kcal タンパク: 18.9g 脂質: 21.1g	食塩相当量: 1.3g	
12 木	五目納豆 さつま芋のバター煮 オレンジ ほうじ茶	ビスケット 牛乳	エネルギー: 318kcal タンパク: 12g 脂質: 13.7g	食塩相当量: 0.8g	
13 金	もみじご飯 チキンサラダ 大根汁 みかん 気になる野菜 (ホワイトグレープキャベツ)	アイス	エネルギー: 526kcal タンパク: 11.2g 脂質: 18g	食塩相当量: 1.3g	お誕生会
14 土	ピザトースト プルーン 豆乳 りんご		エネルギー: 509kcal タンパク: 18.6g 脂質: 16.9g	食塩相当量: 1.2g	
15 日					
16 月	ビーンズカレー 小女子甘煮 牛乳 みかん	手作りヨーグルト おしゃぶり 昆布	エネルギー: 336kcal タンパク: 14.2g 脂質: 11.4g	食塩相当量: 1.7g	年長児フ ール教室
17 火	鶏のから揚げ 青菜和え りんご ほうじ茶	せんべい フルーツジュース	エネルギー: 309kcal タンパク: 13g 脂質: 9g	食塩相当量: 1g	年長児フ ール教室
18 水	焼き魚(鮭) マカロニサラダ パナナ ほうじ茶	ソフトフランス(あんバター) 牛乳	エネルギー: 392kcal タンパク: 18.7g 脂質: 18g	食塩相当量: 0.9g	年長児フ ール教室
19 木	肉じゃが 厚焼き玉子 グレープフルーツ ほうじ茶	アップルケーキ 牛乳	エネルギー: 324kcal タンパク: 12.7g 脂質: 12.4g	食塩相当量: 0.8g	
20 金	あんかけそうめん 大根煮 牛乳 オレンジ	ビスコ ジョア(マスカット)	エネルギー: 358kcal タンパク: 15.8g 脂質: 11.9g	食塩相当量: 1.3g	
21 土	クリームサンド 厚揚げの中華煮 牛乳200 みかん	なかよしプリン せんべい	エネルギー: 583kcal タンパク: 21.3g 脂質: 23.4g	食塩相当量: 1g	
22 日					
23 月	勤労感謝の日				
24 火	ミートボール 温野菜 オレンジ ほうじ茶	クラッカー チーズ ヤクルト 400	エネルギー: 379kcal タンパク: 17.2g 脂質: 16g	食塩相当量: 2.3g	
25 水	ぶり照り焼き シルバーサラダ 金時煮豆 みかん ほうじ茶	ミルクリッチ 牛乳	エネルギー: 671kcal タンパク: 33.3g 脂質: 35.4g	食塩相当量: 3.4g	
26 木	切り干し大根煮 ス克蘭ブルエッグ パナナ ほうじ茶	せんべい 牛乳	エネルギー: 333kcal タンパク: 13.1g 脂質: 12.2g	食塩相当量: 1g	
27 金	焼きうどん ボイルウインナー 牛乳 スイーティー	チーズおにぎり 野菜生活	エネルギー: 438kcal タンパク: 16.2g 脂質: 16.2g	食塩相当量: 1.5g	
28 土	ピーナツサンド ポルシチ 牛乳 みかん	パナナ	エネルギー: 598kcal タンパク: 21.2g 脂質: 20.5g	食塩相当量: 2.1g	
29 日					
30 月	むらくも汁 竹輪のカレー揚げ みかん	ドリンクヨーグルト おしゃぶり するめ	エネルギー: 307kcal タンパク: 18.2g 脂質: 10.5g	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!

