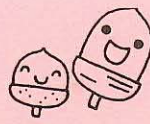




平成28年10月 献立表



3歳以上児

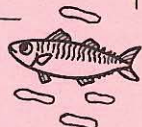


門田報徳保育園

日曜	献立名		栄養価	食塩相当量	行事
	昼食	昼間			
1 土	ソフトフランス (ジャム&マーガリン) 中華ソテー 牛乳200 ぶどう	バナナ	エネルギー: 535kcal タンパク: 15.7g 脂質: 19.2g	食塩相当量: 1.6g	
2 日					
3 月	栄養すいとん汁 長芋のそぼろ煮 グレープフルーツ	ソフル(ストロベリー) おしゃぶり昆布	エネルギー: 354kcal タンパク: 17g 脂質: 6.7g	食塩相当量: 2.6g	飯盛山・工場見学 (年長児)
4 火	ローストチキン さつまいもサラダ 梨 ほうじ茶	せんべい スポロン	エネルギー: 258kcal タンパク: 13.1g 脂質: 5.9g	食塩相当量: 1.1g	
5 水	焼き魚 (鮭) スパゲティサラダ 金時煮豆 オレンジ ほうじ茶	手作りドーナツ 牛乳	エネルギー: 451kcal タンパク: 19.6g 脂質: 20.7g	食塩相当量: 0.9g	
6 木	五日納豆 さつまいものバター煮 バナナ ほうじ茶	パンプキンパン 牛乳	エネルギー: 369kcal タンパク: 14.9g 脂質: 13.4g	食塩相当量: 0.9g	
7 金	もみじご飯 ボークチャップ グリーンサラダ なめこ汁 梨 ぶどうジュース	デコレーションアイス	エネルギー: 498kcal タンパク: 13.8g 脂質: 18.9g	食塩相当量: 1.9g	お誕生会
8 土	親子わくわくランド				
9 日					
10 月	体育の日				
11 火	焼肉 ビーフソテー グレープフルーツ ほうじ茶	フルーツヨーグルト 食べる小魚	エネルギー: 244kcal タンパク: 15.8g 脂質: 11.1g	食塩相当量: 0.7g	
12 水	赤うおの塩焼き ポテトサラダ オレンジ ほうじ茶	きな粉揚げパン 牛乳	エネルギー: 378kcal タンパク: 18g 脂質: 18.6g	食塩相当量: 1.5g	
13 木	ひじきと野菜の彩り煮 さつまいもキャッシュ バナナ ほうじ茶	せんべい 牛乳	エネルギー: 246kcal タンパク: 9.4g 脂質: 9.1g	食塩相当量: 1.4g	
14 金	焼きそば ボイルウインナー 牛乳 りんご	クラッカー チーズ ジョア(オレンジ)	エネルギー: 517kcal タンパク: 23g 脂質: 22.4g	食塩相当量: 1.6g	
15 土	甘バターサンド 野菜たっぷり豆乳スープ 麦茶 バナナ	なかよしプリン せんべい	エネルギー: 459kcal タンパク: 12.7g 脂質: 14.7g	食塩相当量: 1.9g	
16 日					
17 月	赤飯 ブリの照り焼き きゃべつの塩昆布漬 具だくさん芋汁 ぶどう	紅白大福 (おみやげ) ソフル (プレーン) おしゃぶり昆布	エネルギー: 726kcal タンパク: 29.1g 脂質: 13.7g	食塩相当量: 1.9g	創立記念日
18 火	ミートボール 三色和え オレンジ ほうじ茶	せんべい 牛乳	エネルギー: 307kcal タンパク: 15g 脂質: 13.8g	食塩相当量: 1.7g	
19 水	さばの味噌煮 ごぼうサラダ バナナ ほうじ茶	ミルクリッチ 牛乳	エネルギー: 506kcal タンパク: 21.3g 脂質: 24.5g	食塩相当量: 1.7g	
20 木	きんぴらごぼう ス克蘭ブルエッグ グレープフルーツ ほうじ茶	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 236kcal タンパク: 8.7g 脂質: 8.1g	食塩相当量: 0.8g	
21 金	きのこスパゲティ レバーの甘煮 牛乳 りんご	茶まんじゅう スウィートポテト 野菜生活	エネルギー: 560kcal タンパク: 21.9g 脂質: 15.3g	食塩相当量: 1g	墓参
22 土	チョコサンド ボルシチ 牛乳 オレンジ	バナナ	エネルギー: 513kcal タンパク: 15.8g 脂質: 16.3g	食塩相当量: 1.7g	工作教室 (年長児)
23 日					
24 月	きのこカレー 小女子甘煮 牛乳 りんご	元気ヨーグルト 食べる小魚	エネルギー: 314kcal タンパク: 15.4g 脂質: 10.4g	食塩相当量: 1.1g	
25 火	ハムカツ 温野菜 バナナ ほうじ茶	ビスケット 牛乳	エネルギー: 332kcal タンパク: 12.8g 脂質: 15.4g	食塩相当量: 1.5g	
26 水	さんまのかば焼き 土佐和え グレープフルーツ ほうじ茶	クリームパン 牛乳	エネルギー: 384kcal タンパク: 15.9g 脂質: 21.3g	食塩相当量: 1.1g	
27 木	車麩と刻み昆布の煮物 半月卵 オレンジ ほうじ茶	せんべい スポロン	エネルギー: 195kcal タンパク: 7.5g 脂質: 3.1g	食塩相当量: 1g	
28 金	卵とじそうめん 天ぷら 牛乳 バナナ	ジャック・オー・ランタンおにぎり ジョア (プレーン)	エネルギー: 630kcal タンパク: 26.8g 脂質: 11.3g	食塩相当量: 1.9g	
29 土	ソフトフランス (あんバター) きのごソテー 牛乳200 みかん	ぶどうゼリー せんべい	エネルギー: 567kcal タンパク: 17g 脂質: 20.7g	食塩相当量: 1.8g	
30 日					
31 月	ワンタンスープ 笹かまの磯辺揚げ オレンジ	ドリンクヨーグルト 干し芋	エネルギー: 239kcal タンパク: 9.9g 脂質: 8g	食塩相当量: 0.5g	



今月の食育目標



旬の食材を味わってみよう

