

平成29年9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 金	トマトクリームスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 ゴールデンキウイ	アイス	エネルギー: 441kcal タンパク: 13.5g 脂質: 24g	食塩相当量: 1g	プール活動表彰式
2 土	チョコサンド ミートソースグラタン 牛乳200 梨	りんごゼリー せんべい	エネルギー: 550kcal タンパク: 16.7g 脂質: 16.7g	食塩相当量: 1.8g	金魚すくい
3 日					
4 月	コーンチャウダー 厚揚げとこんにゃくの煮物 オレンジ	フルーツヨーグルト クラッカー	エネルギー: 243kcal タンパク: 8g 脂質: 8.2g	食塩相当量: 0.8g	
5 火	タンドリーチキン ポテトサラダ グレープフルーツ ほうじ茶	マリービスケット 牛乳	エネルギー: 410kcal タンパク: 17.5g 脂質: 25.4g	食塩相当量: 1g	流紋焼き工場見学
6 水	ぶり照り焼き 土佐和え ぶどう ほうじ茶	フレンチトースト 牛乳	エネルギー: 320kcal タンパク: 16.1g 脂質: 14.5g	食塩相当量: 0.9g	
7 木	親子煮 きゃべつの塩昆布漬け ゴールデンキウイ ほうじ茶	せんべい ジョア(ブルー)	エネルギー: 213kcal タンパク: 12.9g 脂質: 3.7g	食塩相当量: 0.9g	
8 金	鶏南蛮 竹輪の磯辺揚げ 牛乳 梨	なかよしプリン クラッカー	エネルギー: 414kcal タンパク: 15.1g 脂質: 14.1g	食塩相当量: 2.3g	
9 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 春雨サラダ 牛乳200 オレンジ	せんべい ぶどうジュース	エネルギー: 515kcal タンパク: 12.6g 脂質: 19.6g	食塩相当量: 1.7g	親子陶芸教室
10 日					
11 月	きのこ汁 鶏肉のさっぱり煮 バナナ	ソファール(プレーン) 食べる小魚	エネルギー: 311kcal タンパク: 19.1g 脂質: 10.8g	食塩相当量: 0.5g	
12 火	そぼろ炒め 炒り卵 ぶどう ほうじ茶	せんべい スポロン	エネルギー: 299kcal タンパク: 14.4g 脂質: 11.2g	食塩相当量: 0.9g	
13 水	さんまの甘煮 かぼちゃサラダ オレンジ ほうじ茶	ミルクリッチ 牛乳	エネルギー: 516kcal タンパク: 19.9g 脂質: 28.9g	食塩相当量: 1.4g	
14 木	五目納豆 さつま芋の甘煮 グレープフルーツ ほうじ茶	チーズおにぎり 麦茶	エネルギー: 349kcal タンパク: 12.9g 脂質: 8.3g	食塩相当量: 0.9g	
15 金	きつねうどん 白菜の塩昆布和え 梨 牛乳	ビスコ ジョア(ストロベリー)	エネルギー: 375kcal タンパク: 13.8g 脂質: 11.8g	食塩相当量: 1.4g	駅・消防署見学
16 土	ウインナードッグパン 豆乳 ブルー バナナ	なかよしプリン せんべい	エネルギー: 561kcal タンパク: 17.9g 脂質: 13.4g	食塩相当量: 1.4g	
17 日					
18 月	敬老の日				
19 火	焼肉 ビーフンソテー オレンジ ほうじ茶	元気ヨーグルト おしゃぶりするめ	エネルギー: 282kcal タンパク: 18.2g 脂質: 12g	食塩相当量: 0.6g	
20 水	さばの味噌煮 スパゲティサラダ ゴールデンキウイ ほうじ茶	パンブキンパン 牛乳	エネルギー: 391kcal タンパク: 17.8g 脂質: 20.9g	食塩相当量: 1.3g	
21 木	里芋の煮物 野菜キッシュ ぶどう ほうじ茶	ムーンライト 牛乳	エネルギー: 306kcal タンパク: 11.8g 脂質: 11.9g	食塩相当量: 0.9g	
22 金	チーズハンバーグ 温野菜 中華コーンスープ ご飯 梨 気になる野菜	手作りおはぎ 麦茶	エネルギー: 617kcal タンパク: 24g 脂質: 15.6g	食塩相当量: 1.2g	お誕生会
23 土	秋分の日				
24 日					
25 月	なすのキーマカレー 小女子甘煮 牛乳 梨	ソファール(プレーン) 食べる小魚	エネルギー: 276kcal タンパク: 14g 脂質: 9.9g	食塩相当量: 1g	
26 火	ミートローフ 青菜和え バナナ ほうじ茶	スウィートポテト 牛乳	エネルギー: 345kcal タンパク: 16.1g 脂質: 13.6g	食塩相当量: 0.5g	
27 水	焼き魚(鮭) マカロニサラダ オレンジ ほうじ茶	クリームパン 牛乳	エネルギー: 440kcal タンパク: 21.6g 脂質: 21g	食塩相当量: 1g	
28 木	すき焼き風煮 半月卵 ゴールデンキウイ ほうじ茶	せんべい 野菜生活	エネルギー: 189kcal タンパク: 9g 脂質: 5.6g	食塩相当量: 0.6g	
29 金	焼きそば ウインナー 牛乳 バナナ	せんべい ヤクルト400	エネルギー: 335kcal タンパク: 11.2g 脂質: 12.7g	食塩相当量: 0.9g	
30 土	具だくさん芋汁				運動会



たくさん食べて夏の疲れを取りましょう

