

平成22年10月分予定献立表



施設長	主任保育	担当者

日	曜	献立名 (三歳以上児)		献立名 (三歳未満児)		以上児 未満児				備考 行事等
		副食	間食	間食(AM)	主食	1人分 (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)	
1	金	月見うどん 天ぷら・たくあん漬け・牛乳・ぶどう	ヤクルト 純米せんべい	牛乳 芭蕉揚	月見うどん	423	16.4	13.7	1.5	
2	土	甘バターサンド ごま和え・オレンジ・牛乳	バナナ	ヨークプレーン まがりせんべい	牛乳 甘バターサンド	443	13.2	11.8	0.5	
3	日									
4	月	さつま芋シチュー・竹輪の磯辺揚げ 杓いりおとしのお浸し・バナナ・牛乳	ヨーグルト ばかうけせんべい	牛乳 白い風船	さつま芋シチュー とり釜ごはん	450	17.2	12.0	1.6	
5	火	焼き魚・ブロッコリー ごぼうサラダ・グレープフルーツ	牛乳 フルーツサンド	麦茶 りんご	ご飯 大根汁	422	25.4	17.5	0.9	
6	水	鶏の唐揚げ 青菜和え・オレンジ	ミルクプリン ハッピータン	野菜生活 リッツ	ご飯 野菜スープ	339	12.5	14.5	1.8	
7	木	秋の小遠足 (オレンジジュース・ポテトチップ)								
8	金	きのこご飯・みそ汁 お浸し・白身魚のホイル焼き・梨	牛乳 ケーキ	りんごジュース 野菜家族	きのこご飯 みそ汁	563	21.0	16.2	1.7	誕生会
9	土	ハムコッパン 牛乳・バナナ	ヤクルト ぱりんこ	りんごゼリー						わくわく ランド
10	日									
11	月									
12	火	ししゃものから揚げ 土佐和え・グレープフルーツ	牛乳 チョコパン	麦茶 野菜ウエハース	ご飯 なめこ汁	365	14.8	16.8	1.5	
13	水	きのこハンバーグ 人参グラッセ・温野菜・バナナ	ヨーグルト アパマンせんべい	牛乳 玉子ボーロ	ご飯 さつまいも汁	355	16.3	13.1	1.0	
14	木	肉じゃが 花型卵・アスパラコーン・りんご	スキムミルク えびせんべい	ももゼリー	ご飯 ワカメスープ	327	13.8	11.9	1.1	
15	金	きのこスパゲティ・ブロッコリー レバーのケチャップ煮・ぶどう・牛乳	野菜生活 焼き芋	麦茶 バナナ	牛乳 きのこスパゲティ	466	12.5	17.5	0.6	
16	土	クワッッサンド 豆乳・オレンジ	りんごゼリー ごませんべい	牛乳 クッキー	豆乳 クワッッサンド	700	15.6	34.2	1.7	
17	日									
18	月	秋野菜カレー 福神漬け・小女子・牛乳・りんご	ヨーグルト ぱりんこ	ぶどうジュース 野菜チップ	牛乳 カレーライス	357	16.9	7.3	1.7	
19	火	さんまの甘煮・ポテトサラダ ブロッコリー・グレープフルーツ	牛乳 アンバター	麦茶 りんご	ご飯 なす汁	449	15.3	22.1	1.2	
20	水	さつま芋コロッケ 千切りキャベツ・金時豆・バナナ	ヤクルト どんどん焼き	牛乳 ビスコ	ご飯 ハンパンスープ	346	10.7	7.4	1.9	
21	木	筑前煮・きゅうり漬け スクランブルエッグ・梨	牛乳 チーズ・栗	カルピス 味一番	ご飯 たまねぎ汁	381	19.9	16.0	1.5	
22	金	卵とじそうめん・揚げだし豆腐 たくあん・牛乳・グレープフルーツ	ジョアブルーベリー ライスピザ	牛乳 青のりせんべい	卵とじそうめん	493	20.1	13.6	2.0	
23	土	チョコサンド マカロニサラダ・牛乳・オレンジ	バナナ	プリン	牛乳 チョコサンド	448	17.3	10.8	1.3	
24	日									
25	月	豚汁 笹かまの磯辺揚げ・牛乳・りんご	飲むヨーグルト 雪の里せんべい	牛乳 アスパラガス	豚汁 さつま芋ご飯	390	13.6	12.5	2.6	
26	火	かじきの竜田揚げ 三色和え・バナナ	牛乳 クリームパン	ヤクルト 星たべよ	ご飯 高野豆腐汁	481	14.1	12.2	1.8	
27	水	焼肉・きのこビーフン アスパラコーン・グレープフルーツ	野菜生活 ビスケット	麦茶 バナナ	ご飯 青菜汁	571	28.3	16.4	1.9	
28	木	五目納豆 さつまいもの甘煮・ブロッコリー・梨	牛乳 ホットケーキ	りんごゼリー	ご飯 かぶ汁	321	13.6	12.2	0.6	
29	金	焼きそば・ウインナー カリコリきゅうり・ぶどう・牛乳	プリン 塩せんべい	麦茶 野菜ボーロ	牛乳 焼きそば	441	13.8	17.3	2.3	
30	土	ピーナツサンド きのこソテー・牛乳・オレンジ	ヤクルト きなこせんべい	ももジュース 磯かき餅	牛乳 ピーナツサンド	456	13.2	18.0	1.5	
31	日					440	12.0	15.9	1.2	