



平成22年11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月	シュリンプカレー 小女子・福神漬け・牛乳・バナナ	ヨーグルト アンパンマンせんべい	塩揚げせんべい ヤクルト	カレーライス 牛乳	440 475	21.6 19.5	10.8 7.4	1.7 1.3	
2火	さばのみそ煮 マッシュサラダ・梨	クリームパン 牛乳	バナナ 麦茶	ご飯 たまねぎ汁	369 400	15.0 13.5	17.6 12.8	1.2 1.2	
3水									文化 の日
4木	マーボー豆腐 花型卵・きゅうり漬け・オレンジ	りんごの蒸しパン 牛乳	ぱりんこ ぶどうジュース	ご飯 かぼちゃ汁	405 507	18.5 16.5	16.4 12.3	1.7 1.9	
5金	五目にゆうめん 天ぷら・たくあん漬け・牛乳・バナナ	ひじきおにぎり ジョア白ぶどう	野菜ウエハース 牛乳	五目にゆうめん	502 398	17.7 13.3	9.7 7.5	2.5 1.9	
6土	サンドイッチ 豆乳・梨	バナナ	動物ビスケット 麦茶	サンドイッチ 豆乳	506 361	14.9 9.9	18.0 11.4	1.5 0.9	
7日									
8月	ポパイシチュー ちくわのひき肉煮・牛乳・オレンジ	ヨーグルト 青のりせんべい	ふがし 牛乳	ポパイシチュー ピラフ	390 443	17.0 16.5	11.0 11.5	1.2 1.5	
9火	白身魚のタルタルソース 三色和え・梨	ピーナツパン 牛乳	ミルクプリン	ご飯 わかめ汁	585 525	18.8 17.4	24.1 18.1	0.7 0.9	
10水	焼肉・アスパラコーン ビーフンソテー・りんご	スキムミルク ごまクラッカー	炭火焼きせんべい りんごジュース	ご飯 コーンスープ	510 559	15.3 15.5	18.8 16.2	0.7 1.8	
11木	五目納豆・さつま芋の甘煮 プロカリ・グレープフルーツ	ドーナツ 気になる野菜	白い風船 牛乳	ご飯 青菜汁	382 450	16.2 16.5	11.0 9.0	2.7 2.5	
12金	ソースカツ丼・土佐和え きゅうり漬け・みそ汁・りんご	ケーキ 牛乳	ハッピータン 麦茶	ソースカツ丼 みそ汁	496 524	21.6 18.0	18.4 15.9	2.2 1.7	誕生会
13土	チョココロネ 牛乳・バナナ	りんごゼリー ばかうけせんべい	アスパラガス スポロン	チョココロネ 牛乳	527 593	12.1 12.3	16.2 17.0	0.8 0.7	☆
14日									
15月	とろりんスープ・笹かまの磯辺揚げ 牛乳・グレープフルーツ	ヨーグルト 歌舞伎揚げ	リッツ 牛乳	とろりんスープ にんじんご飯	336 436	16.7 15.8	9.7 10.5	1.4 1.1	
16火	焼き魚 マカロニサラダ・フロッコリー・梨	パンブキンパン 牛乳	バナナ 麦茶	ご飯 ニラ玉汁	329 396	15.4 15.1	15.7 13.0	1.6 1.6	
17水	豆腐入り松風焼き 青菜和え・オレンジ	プリン ごませんべい	玉子ポーロ 牛乳	ご飯 さつまいも汁	294 481	13.2 13.7	9.0 11.0	0.9 0.9	
18木	里芋の煮物 花型卵・カリコリきゅうり・バナナ	スイートポテト 牛乳	きなこ餅 ヨークプレーン	ご飯 白菜汁	443 600	11.7 14.9	13.9 17.6	1.8 1.4	
19金	焼きそば ウインナー・牛乳・りんご	ビスコ ジョアいちご	野菜せんべい 麦茶	焼きそば 牛乳	504 454	16.4 14.2	17.0 14.0	0.9 0.6	
20土	あんこ餅・つゆ餅・納豆餅・きなこ餅 二色漬け・たくあん漬け	お魚せんべい ヤクルト	ももゼリー	あんこ餅・つゆ餅 納豆餅・きなこ餅	482 450	19.2 16.1	6.5 5.2	3.1 1.8	もちつき
21日									
22月	ポークカレー・小女子 福神漬け・牛乳・グレープフルーツ	飲むヨーグルト まがりせんべい	クラッカー オレンジジュース	カレーライス 牛乳	372 504	17.9 17.4	9.3 9.9	1.6 1.4	
23火									勤労感謝 の日
24水	チキンカツ 千切りキャベツ・金時豆・オレンジ	玄米パン 牛乳	りんご 麦茶	ご飯 わかめスープ	471 479	21.2 17.6	14.6 12.0	3.0 2.6	
25木	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵・きゅうり漬け・バナナ	お好み焼き ジョアブルーベリー	ビスコ 牛乳	ご飯 なめこ汁	511 593	18.0 20.1	22.7 22.0	1.8 1.7	
26金	ミートソーススパゲティ・プロカリ レバーのケチャップ煮・牛乳・梨	ビスケット 野菜生活	ミニサラダせんべい 麦茶	ミートソーススパゲティ 牛乳	618 459	18.9 13.5	18.6 13.3	1.0 0.9	焼き芋会
27土	チョコサンド 中華ソテー・牛乳・りんご	バナナ	星たべよ ヤクルト	チョコサンド 牛乳	490 353	12.4 9.9	18.3 11.1	0.6 0.7	
28日									
29月	パンブキンシチュー 厚揚げのケチャップ煮・牛乳・オレンジ	ヨーグルト 味しらべ	バームロール 牛乳	パンブキンシチュー きのこご飯	403 482	17.3 16.9	12.6 12.1	0.9 1.4	
30火	ぶりの照り焼き さつまいもサラダ・梨	ミルクリッチパン 牛乳	プリン	ご飯 大根汁	509 563	22.8 20.3	25.9 22.5	1.3 1.6	