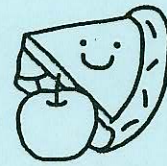


# 平成25年10月分予定献立表



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	I補料 - (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)	
1 火	焼き魚 三色合え・ぶどう	せんべい ヤクルト400	牛乳 たまごボーロ	ご飯 豆腐汁	304 504	19.1 20.7	5.9 10.2	1.2 1.5	
2 水	タンドリーチキン・かぼちゃサラダ オレンジ	チョコパン 牛乳	麦茶 梨	ご飯 春雨スープ	411 485	22.6 19.1	22.1 19.9	1.1 1.0	
3 木	筑前煮・花型卵 きゅうり漬け・梨	手作りドーナツ 野菜生活	ヨーグルト	ご飯 さつまいも汁	352 505	10.9 15.0	13.5 12.1	0.8 1.4	
4 金	*秋の小遠足 (お菓子・オレンジジュース)								
5 土	甘バターサンド・マカロニグラタン 牛乳・オレンジ	バナナ	カルピス せんべい	甘バターサンド 牛乳	643 513	22.1 16.3	22.6 15.3	0.9 1.0	
6 日									
7 月	むらくも汁・厚揚げとこんにゃくの煮物 たくあん漬け・牛乳・バナナ	ヨーグルト 小魚アーモンド	牛乳 ビスケット	むらくも汁 五目ごはん	376 471	21.4 21.0	13.5 13.8	1.7 1.2	
8 火	さばのみそ煮・ポテトサラダ オレンジ	ビスケット 手作りドリンク	ヤクルト せんべい	ご飯 ニラ玉汁	437 588	18.1 22.1	17.3 16.3	1.3 1.8	
9 水	きのこハンバーグ 温野菜・梨	玄米パン 牛乳	ミルクプリン	ご飯 じゃがいも汁	404 538	22.6 21.5	14.3 15.4	1.6 1.7	
10 木	五目納豆・さつまいもの甘煮 たくあん・ぶどう	せんべい スポロン	ほうじ茶 バナナ	ご飯 玉ねぎ汁	430 513	12.0 13.0	11.2 11.3	2.6 2.1	
11 金	鶏南蛮・ちくわの磯辺揚げ お浸し・牛乳・グレープフルーツ	おにぎり ジョアレモン	牛乳 せんべい	鶏南蛮 麦茶	562 488	22.2 18.1	14.5 13.3	2.7 1.8	
12 土	*親子わくわくランド♪	プリン せんべい	りんごジュース クラッカー	パン・ポテト炒め 牛乳・バナナ	0 546	0.0 14.2	0.0 16.1	0.0 1.5	
13 日									
14 月									体育 の日
15 火	松風焼き・ナムル オレンジ	パンプキンパン 牛乳	ぶどうジュース せんべい	ご飯 ワカメスープ	378 529	21.9 21.0	15.1 14.4	1.4 1.5	
16 水	さんまの甘煮・マカロニサラダ グレープフルーツ	ライスピザ 野菜生活	牛乳 バナナチップ	ご飯 なめこ汁	440 534	14.6 17.0	19.7 16.9	1.0 1.3	
17 木	ひじきの寄せ煮・スクランブルエッグ バナナ	せんべい ミルミル	麦茶 梨	ご飯 青菜汁	399 480	15.7 15.5	16.6 14.4	0.9 1.2	創立 記念日
18 金	きのこおこわ・まぐろカツ・レタス さつまいもサラダ・みそ汁・フルーツ	ケーキ 牛乳	ヨーグルト	きのこおこわ みそ汁	617 570	28.2 25.3	23.2 16.2	2.1 1.8	誕生会
19 土	ツナコーンサンド 豆乳・バナナ	りんごゼリー・せんべい	スポロン リッツ	ツナコーンサンド 豆乳	658 678	14.0 14.5	31.6 27.9	1.3 1.0	
20 日									
21 月	ブロッコリーシチュー・揚げだし豆腐 牛乳・グレープフルーツ	ヨーグルト おしゃぶり昆布	牛乳 ビスケット	シチュー さつまいもご飯	429 515	18.7 17.4	14.2 14.0	1.0 0.8	
22 火	焼き魚・ごぼうサラダ レタス・梨	ビスコ 手作りドリンク	ほうじ茶 せんべい	ご飯 きゃべつ汁	370 476	20.1 19.6	13.8 11.9	1.6 1.9	
23 水	鶏の唐揚げ・土佐和え オレンジ	セサミパン 牛乳	ももゼリー	ご飯 コーンスープ	433 522	15.9 14.8	21.0 16.8	1.5 0.9	
24 木	けんちん煮・厚焼き卵 バナナ	せんべい 気になる野菜	牛乳 ビスケット	ご飯 かぶ汁	353 545	11.4 15.2	8.8 13.0	1.3 1.6	
25 金	スパゲティ ナポリタン・レバーの竜田揚げ ブロッコリー・牛乳・グレープフルーツ	スイートパンプキン ジョアプレーン	麦茶 りんご	ナポリタン 牛乳	544 531	28.5 23.9	15.9 13.4	0.9 0.8	
26 土	ソフトピーナツサンド 春雨サラダ・牛乳・オレンジ	バナナ	ヤクルト せんべい	ピーナツサンド 牛乳	553 465	14.1 11.9	16.8 10.6	0.4 0.4	
27 日									
28 月	チーズカレー・小女子・福神漬け 牛乳・グレープフルーツ	ヨーグルト バナナチップ	オレンジジュース せんべい	カレーライス 牛乳	459 1000	24.2 44.8	11.5 21.0	2.4 4.2	
29 火	タラのもみじ揚げ・青菜のごま和え りんご	フルーツサンド 牛乳	カルピス せんべい	ご飯 かぼちゃ汁	439 558	17.9 17.4	19.6 19.3	1.0 1.4	
30 水	焼肉・ビーフンソテー ブロッコリー・バナナ	クラッカー・チーズ ジョアイチゴ	牛乳 白い風船	ご飯 大根汁	419 578	21.7 24.5	14.6 18.2	1.3 1.6	
31 木	八宝菜・花型卵 オレンジ	せんべい 牛乳	麦茶 バナナ	ご飯 わかめ汁	326 408	14.2 14.0	15.6 12.5	1.3 1.7	