



平成25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1日 (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)	
1 金	卵としそめん・笹かまの磯辺揚げ たくあん漬け・牛乳・バナナ	ビスケット 野菜生活	牛乳 せんべい	卵としそめん	435	17.7	12.3	2.4	
2 土	チョコサンド・中華ソテー 牛乳・グレープフルーツ	バナナ	飲むヨーグルト ビスケット	チョコサンド 牛乳	433	15.3	11.7	2.2	
3 日									文化 の日
4 月									振替 休日
5 火	カレイの甘煮 マカロニサラダ・オレンジ	ヨーグルト せんべい	ほうじ茶 バナナ	ご飯 きゃべつ汁	351	19.5	14.4	1.2	
6 水	ポークカレー・小女子・福神漬け 牛乳・みかん	甘バターパン 牛乳	りんごジュース せんべい	カレーライス 牛乳	474	18.8	14.3	1.2	
7 木	五目昆布煮・スクランブルエッグ きゅうり漬け・りんご	焼き芋 ジョアイチゴ	牛乳 ビスコ	ご飯 はんぺん汁	434	22.8	10.7	2.1	
8 金	和風スパゲティ・レバーのケチャップ煮 牛乳・みかん	せんべい オレンジジュース	プリン	和風スパゲティ 牛乳	534	19.6	10.0	1.4	
9 土	ソフトフランスジャムバターパン えびグラタン・牛乳・グレープフルーツ	ももゼリー せんべい	カルピス リッツ	ジャムバターパン 牛乳	391	14.4	8.1	1.3	
10 日									
11 月	ポトフ・鶏肉のさっぱり煮 お浸し・牛乳・オレンジ	ヨーグルト 小魚アーモンド	牛乳 たまごボーロ	かぼちゃご飯 ポトフ	610	20.0	12.8	1.8	
12 火	焼き魚・マセドアンサラダ 金時豆・グレープフルーツ	クリームパン 牛乳	麦茶 りんご	ご飯 ニラ玉汁	474	17.8	17.9	1.5	焼き芋会
13 水	蒸しだんご・温野菜 バナナ	プリン せんべい	牛乳 ビスケット	ご飯 じゃがいも汁	492	14.5	18.8	1.4	
14 木	肉じゃが・花型卵 きゅうり漬け・りんご	クラッカー・チーズ 牛乳	スポロン せんべい	ご飯 コーンスープ	631	17.4	24.3	0.9	
15 金	焼きそば・ウィンナー プロカリ・牛乳・オレンジ	クッキー 気になる野菜	ヨーグルト	焼きそば 牛乳	541	13.7	19.7	0.7	
16 土	あんこ餅・つゆ餅・納豆餅・きなこ餅 きゅうり漬け・たくあん・みかん	ヤクルト400 せんべい	りんごゼリー	あんこ餅・納豆餅 きなこ餅・つゆ餅	384	26.3	13.5	2.9	
17 日									
18 月	秋野菜シチュー・ちくわと厚揚げ煮 牛乳・りんご	ヨーグルト おしゃぶり昆布	牛乳 せんべい	秋野菜シチュー にんじんご飯	487	22.9	11.3	2.0	
19 火	白身魚のスパイス揚げ・三色和え グレープフルーツ	じゃが丸くん 牛乳	ほうじ茶 バナナ	ご飯 サツマイモ汁	411	21.5	13.5	2.3	
20 水	五目納豆・さつまいもの甘煮 ブロッコリー・オレンジ	ピーナツパン 牛乳	ぶどうジュース せんべい	ご飯 大根汁	480	20.9	12.6	2.3	
21 木	きんぴらごぼう・厚焼き卵 きゅうり漬け・バナナ	ビスコ 野菜生活	ヨーグルト	ご飯 まいたけ汁	407	14.0	9.8	0.5	
22 金	ソースカツ丼・青菜和え・たくあん みそ汁・フルーツ盛り合わせ	ケーキ 牛乳	ヤクルト せんべい	ソースカツ丼 みそ汁	603	18.0	13.5	1.3	
23 土									勤労感謝 の日
24 日									
25 月	エッグカレー・小女子・福神漬け 牛乳・りんご	ヨーグルト バナナチップ	麦茶 みかん	カレーライス 牛乳	456	25.2	13.6	2.4	
26 火	ぶりの照り焼き・ポテトサラダ オレンジ	せんべい スポロン	牛乳 ビスケット	ご飯 白菜汁	492	22.4	11.5	1.9	
27 水	焼肉・ビーフソテー プロカリ・みかん	ミルクリッチパン 牛乳	ヤクルト せんべい	ご飯 ワカメスープ	415	16.8	18.9	1.0	
28 木	酢豚・花型卵 きゅうり漬け・グレープフルーツ	せんべい 牛乳	ももゼリー	ご飯 豆腐汁	560	18.6	19.3	1.3	
29 金	ちゃんぽんうどん・大根とちくわの煮物 たくあん・牛乳・バナナ	ひじきおにぎり ジョアプレーン	牛乳 せんべい	ちゃんぽんうどん	371	17.9	15.5	0.8	
30 土	クロワッサンサンド 大学芋・豆乳・りんご	ミルクプリン せんべい	ほうじ茶 バームロール	クロワッサンサンド 豆乳	476	18.7	13.0	1.0	
					352	15.2	17.0	0.8	
					442	13.9	14.2	1.2	
					523	20.5	10.6	3.2	
					442	17.5	9.0	2.9	
					745	16.4	34.6	2.0	
					601	12.2	26.3	1.7	