

こんげつの よてい こんだてひょう

平成21年 10月分



施設長	主任	担当者

日(曜)	献立名(共通分)		献立名(未満児加食分)		備考	予定栄養価(以上児)			
	副食	間食(PM)	間食(AM)	主食		エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1(木)	マーボー豆腐 半月卵 バナナ ほうじ茶	せんべい 牛乳	麩菓子 スポロン	ご飯 さつま芋汁	飯盛山・牧場見学	330	15.5	13.4	1.2
2(金)	月見うどん風 天ぷら(竹輪・まんじゅう) 牛乳 ぶどう	ビスケット 野菜生活	ピーチヨーグルト	月見うどん 牛乳		400	14.2	13.6	1.4
3(土)	ピーナツサンド きのこチキンのグラタン 牛乳 オレンジ	バナナ	せんべい ャクルト	ピーナツサンド 牛乳	十五夜	601	21.4	16.3	2.7
4(日)									
5(月)	さつま芋シチュー 竹輪の甘煮 バナナ	手作りヨーグルト 食べる小魚	ビスコ 牛乳	鶏そぼろご飯		311	13.9	6.7	3.1
6(火)	焼き魚 青菜のごま和え グレープフルーツ ほうじ茶	おやつパン(メロンパン) 牛乳	せんべい ャクルト	ご飯 若布汁		285	14.0	14.1	0.8
7(水)	煮込みきのこハンバーグ 温野菜 ぶどう ほうじ茶	せんべい ャクルト400	玉子ボーロ 牛乳	ご飯 大根汁		344	14.2	8.2	1.7
8(木)	五目納豆 さつま芋のバター煮 オレンジ ほうじ茶	クラッカー チーズ 牛乳	バナナ	ご飯 ワンタン スープ		368	15.9	15.0	1.5
9(金)	焼きうどん ボイルウインナー 牛乳 グレープフルーツ	手作りドーナツ ジョア(プレーン)	せんべい ャクルト	ご飯 牛乳		479	16.4	20.8	0.7
10(土)	親子わくわくランド	ぶどうゼリー せんべい	クラッカー ャクルト	甘バターサンド 青菜ソテー 牛乳 バナナ					
11(日)									
12(月)	体育の日								
13(火)	焼き肉 シーフードビーフンソテー 梨 ほうじ茶	おやつパン(チョコ) 牛乳	せんべい ャクルト	ご飯 若布汁		367	16.8	18.7	1.1
14(水)	さつま芋コロケ キャベツ和え ぶどう ほうじ茶	手作りヨーグルト おしゃぶり昆布	アスパラガス 牛乳	ご飯 なめこ汁		298	9.4	7.1	1.1
15(木)	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 グレープフルーツ ほうじ茶	クラッカー 牛乳	せんべい ャクルト	ご飯 小松菜汁		327	14.6	15.0	1.2
16(金)	きのこスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 オレンジ	さつま芋のチーズ焼き ジョア(いちご)	りんごゼリー	ご飯 牛乳		402	18.0	13.8	1.3
17(土)	クリームサンド ごぼうサラダ 牛乳 りんご	ミルクプリン せんべい	バナナ	クリームサンド 牛乳	親子木工教室	626	19.9	26.6	1.7
18(日)									
19(月)	うずらの卵カレー 小女子甘煮 牛乳 梨	手作りドリンクヨーグルト 食べる小魚	せんべい ャクルト	カレーライス 牛乳		329	17.6	11.9	1.7
20(火)	お誕生会☆赤飯 具だくさん芋汁 かつおの照焼 和え物 ぶどう☆	アイス(紅白大福) 茶まんじゅう	ビスケット 牛乳	お楽しみ献立	創立記念日 霽参	548	24.3	14.3	2.8
21(水)	まぐろカツ 春雨サラダ オレンジ ほうじ茶	ぶどうゼリー せんべい	麩菓子 牛乳	ご飯 じゃが芋汁		365	15.8	5.4	1.7
22(木)	じゃが芋のひき肉煮 花卵 グレープフルーツ ほうじ茶	ビスコ 牛乳	せんべい ャクルト	ご飯 キャベツ汁		345	13.8	14.7	0.8
23(金)	温そうめん汁 凍み豆腐の揚げ出し 牛乳 バナナ	ゆかりおにぎり ャクルト400	なかよしプリン	温そうめん 牛乳		476	13.7	10.7	2.6
24(土)	チョコサンド 牛乳 オレンジ ☆焼き芋	バナナ	せんべい ャクルト	チョコサンド 牛乳	焼き芋パーティ	448	10.6	11.6	0.4
25(日)									
26(月)	五目汁 笹かまの磯辺揚げ りんご	手作りヨーグルト おしゃぶり昆布	動物ビスケット 牛乳	ご飯 二色納豆		284	11.5	8.1	2.4
27(火)	さばの味噌煮 かぼちゃサラダ オレンジ ほうじ茶	クラッカー チーズ 牛乳	せんべい ャクルト	ご飯 若布汁		382	17.0	21.0	2.0
28(水)	鶏の唐揚げ 土佐和え グレープフルーツ ほうじ茶	ピザトースト ジョア(ブルーベリー)	ビスコ 牛乳	ご飯 さつま芋汁		438	21.9	19.0	1.6
29(木)	筑前煮 スクランブルエッグ バナナ ほうじ茶	カルシウムせんべい 牛乳	せんべい ャクルト	ご飯 白菜汁		284	11.9	11.2	1.0
30(金)	野菜焼きそば ボイルウインナー 牛乳 梨	ももゼリー せんべい	バナナ	ご飯 牛乳		366	11.4	13.9	1.0
31(土)	サンドイッチ 豆乳 乾プルーン オレンジ	ビスケット 野菜生活	せんべい ャクルト	サンドイッチ バナナ豆乳		487	13.1	15.8	1.8

サンマにはEPAとDHAがたっぷり

EPA 抗血栓作用があり、血をサラサラにします。
DHA イライラを抑えます。精神の安定効果や、疲れた目をいやす効果に優れています。また、記憶学習能力を高める効果も持っているとされています。

塩焼き・煮魚・揚げ魚
いろいろなバリエーションを楽しむことができます。三枚に開くと小骨も取り除け、食べやすくなりますよ！ぜひ、脂ののった旬のサンマを食べましょう♪

* 材料の都合により献立を変更する場合があります。