

こんげつの よてい こんだてひょう



平成22年 9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(水)	焼き肉 ビーフソテー スイカ ほうじ茶	せんべい ヤクルト400	ビスケット 牛乳	ご飯 ニラ汁	フェール活動表形式	349	13.2	11.7	1.2
2(木)	マーボーなす 半月卵 グレープフルーツ ほうじ茶	ポテのチーズ焼き 牛乳	バナナ	ご飯 青菜汁	金魚すくい	306	14.0	16.9	1.1
3(金)	スパゲティナポリタン レバーの甘煮 牛乳 オレンジ	プリン せんべい	クラッカー スポロン	ご飯 牛乳		400	16.2	14.6	1.4
4(土)	甘バターサンド 厚揚げのケチャップ煮 牛乳 ぶどう	バナナ	せんべい ヤクルト	甘バターサンド 牛乳		537	19.2	18.0	0.9
5(日)									
6(月)	きのこシチュー 竹輪と凍み豆腐の煮物 バナナ	せんべい 牛乳	麩菓子 ヨーク	ご飯 漬け物	流紋橋さ工場見学	369	13.6	11.3	2.1
7(火)	さんまの甘煮 かぼちゃサラダ オレンジ ほうじ茶	ドリンクヨーグルト おやつパン(クリーム)	せんべい ヤクルト	ご飯 若布汁		374	15.4	20.2	1.3
8(水)	とんかつ 和風きゃべつ和え グレープフルーツ ほうじ茶	焼き芋 チーズ ジョア(プレーン)	五子ポーロ 牛乳	ご飯 なす汁		415	20.0	8.6	1.5
9(木)	ひじきの寄せ煮 花卵 バナナ ほうじ茶	せんべい 牛乳	ピーチヨーグルト	ご飯 豆腐汁		313	13.6	11.8	1.2
10(金)	お誕生会 ☆さつま芋ご飯 ぶりの照焼 野菜サラダ なめこ汁 ぶどう☆	アイスクリーム	せんべい 牛乳	お楽しみ献立		508	14.8	24.0	1.7
11(土)	チョコサンド きのこソテー 牛乳 バナナ	りんごゼリー せんべい	クラッカー ヤクルト	チョコサンド 牛乳	親子陶芸教室	552	15.0	17.8	1.3
12(日)									
13(月)	お月見汁 笹かまの磯辺揚げ ぶどう	手作りヨーグルト 食べる小魚	動物ビスケット 牛乳	ご飯 納豆		303	14.9	6.4	1.6
14(火)	まぐろカツ 三色和え バナナ ほうじ茶	おやつパン(パンキン) 牛乳	せんべい ヨーク	ご飯 きのこ汁		337	18.8	11.3	1.0
15(水)	照焼チキン マセドアンサラダ グレープフルーツ ほうじ茶	クラッカー チーズ ジョア(いちご)	ビスケット 牛乳	ご飯 なす汁		462	19.2	20.9	1.5
16(木)	じゃが芋のひき肉煮 厚焼き卵 ぶどう ほうじ茶	カップケーキ 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 小松菜汁		447	18.3	14.8	1.1
17(金)	カレーうどん汁 大根と昆布の煮物 牛乳 バナナ	ビスコ 野菜生活	りんごゼリー	カレーうどん 牛乳	園・消防署見学	402	12.0	14.9	3.4
18(土)	ドックパン 豆乳 乾ブルー オレンジ	バナナ	麩菓子 牛乳	ドックパン バナナ豆乳		470	13.1	11.8	1.1
19(日)									
20(月)	敬老の日								
21(火)	肉団子 温野菜 グレープフルーツ ほうじ茶	手作りヨーグルト おしゃぶり昆布	せんべい 牛乳	ご飯 若布汁		291	16.3	12.2	1.3
22(水)	焼き魚 春雨サラダ 金時煮豆 ぶどう ほうじ茶	せんべい キャンディ チーズ 牛乳	バナナ	ご飯 豆腐汁	十五夜	430	18.5	16.8	1.2
23(木)	秋分の日								
24(金)	おかず焼きそば ボイルウインナー 牛乳 オレンジ	おやつパン(ミルクリッチ) 野菜生活	アロエヨーグルト	ご飯 牛乳		330	13.0	15.2	1.4
25(土)	園内運動会 ☆具たくさん芋汁☆				園内運動会	109	6.4	5.4	1.6
26(日)									
27(月)	チーズカレー 小女子甘煮 牛乳 バナナ	ヨーグルト 食べる小魚	アスパラガス ヤクルト	カレーライス 牛乳		349	18.2	12.7	1.8
28(火)	さばの味噌煮 スパゲティサラダ オレンジ ほうじ茶	ももゼリー せんべい	麩菓子 牛乳	ご飯 ニラ汁		320	10.6	13.0	1.4
29(水)	五目納豆 さつま芋のバター煮 グレープフルーツ ほうじ茶	手作りドーナツ 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 大根汁		438	14.2	17.9	0.9
30(木)	昆布の寄せ煮 スクランブルエッグ ぶどう ほうじ茶	ビスケット 牛乳	バナナ	ご飯 さつま芋汁		273	9.5	11.2	1.1

お米パワーを
見直そう！



味なしご飯はいい！！口の中でいろいろなおかずと混ぜながら食べます。

↓
味を敏感に感じます。だ液がたくさん出ます

↓
だ液に含まれるホルモンは脳を活性化させます
*ごはんは子どもの五感を育てます。



また、粒状のご飯はエネルギーがじわじわ燃え腹持ちがよく、太りにくいという特徴があります。

*材料の都合により献立を変更する場合があります。

門田観徳保育園