



こんげつの よてい こんだてひょう

平成23年 10月分



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(土)	園内運動会 ★具だくさん芋汁★				園内運動会	90	5.5	3.7	1.6
2(日)									
3(月)	きのこチキンカレー 小女子甘煮 牛乳 梨	クラッカー チーズ ジョア(ブルーベリー)	せんべい スポロン	ご飯 牛乳		399	17.8	14.2	2.1
4(火)	さばの味噌煮 ポテトサラダ グレープフルーツ ほうじ茶	手作りドーナツ 牛乳	バナナ	ご飯 青菜汁		437	14.8	22.7	1.2
5(水)	五目納豆 さつまいもバター煮 オレンジ ほうじ茶	せんべい ヤクルト400	アスパラガス 牛乳	ご飯 大根汁		315	11.4	7.1	1.2
6(木)	麻婆豆腐 半月卵 ぶどう ほうじ茶	おやつパン(ミルクリッチ) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 さつまいも汁		316	16.9	14.5	1.0
7(金)	けんちんうどん 竹輪の磯辺揚げ 牛乳 オレンジ	ドリンクヨーグルト 食べる小魚	ミニプリン	けんちんうどん 牛乳		334	18.9	12.8	1.1
8(土)	野菜サンド 豆乳 ブルーン バナナ	りんごゼリー せんべい	Gaウエハース 牛乳	野菜サンド 豆乳		603	14.2	20.9	1.3
9(日)									
10(月)	体育の日								
11(火)	焼き肉 五目ビーフソテー バナナ ほうじ茶	せんべい 野菜生活	玉子ボーロ 牛乳	ご飯 白菜汁		280	11.2	9.3	1.9
12(水)	まぐろカツ 三色和え グレープフルーツ ほうじ茶	マヨネーズパン 牛乳	なかよしヨーグルト	ご飯 若布汁		456	22.2	23.0	2.1
13(木)	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 オレンジ ほうじ茶	ビスケット 牛乳	せんべい スポロン	ご飯 きのこ汁		336	15.1	16.1	1.2
14(金)	ソース焼きそば ボイルウインナー 牛乳 梨	ミルクプリン せんべい	アスパラガス ヤクルト	ご飯 牛乳		423	15.5	19.8	1.1
15(土)	ピザトースト 卵のとりりんスープ バナナ	せんべい ジョア(ストロベリー)	ビスコ 牛乳	ピザトースト 卵のスープ		495	17.2	9.8	1.5
16(日)									
17(月)	のっぺい汁 鶏肉のじっくり煮 オレンジ	手作りヨーグルト おしゃぶり昆布	ビスケット 牛乳	ご飯 青菜和え		276	16.1	10.8	2.0
18(火)	さんまの甘煮 スパゲティサラダ グレープフルーツ ほうじ茶	おやつパン(ピーナツ) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 かき玉汁		386	14.6	20.3	1.5
19(水)	肉じゃがが煮 半月卵 梨 ほうじ茶	せんべい 牛乳	アスパラガス スポロン	ご飯 小松菜汁		281	11.9	8.9	1.1
20(木)	お誕生会☆赤飯 芋汁 照り焼きチキン 野菜サラダ ヤクルト ぶどう	アイスクリーム 紅白大福(おみやげ)	Feウエハース 牛乳	赤飯 芋汁	創立記念日	577	19.0	24.6	2.9
21(金)	卵とじそうめん 大根の含め煮 牛乳 バナナ	わかめおにぎり ヤクルト400 茶まんじゅう	ミルクプリン	卵とじそうめん 牛乳	墓参	462	13.7	8.8	1.5
22(土)	チョコサンド 牛乳 焼き芋 オレンジ	ももゼリー せんべい	クラッカー スポロン	チョコサンド 牛乳	焼き芋パーティー	385	7.3	8.9	0.5
23(日)									
24(月)	秋野菜シチュー 竹輪とこんにゃくの煮物 バナナ	ドリンクヨーグルト 干し芋	玉子ボーロ 牛乳	ご飯 豚そぼろ		338	11.9	8.0	2.0
25(火)	焼き魚 さつまいもサラダ 金時煮豆 グレープフルーツ ほうじ茶	おやつパン(黒糖玄米パン) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 大根汁		414	18.2	17.8	0.9
26(水)	いが蒸し団子 温野菜 バナナ ほうじ茶	せんべい ジョア(ブルー)	ビスコ 牛乳	ご飯 白菜汁		394	16.9	8.3	1.2
27(木)	里芋の煮物 スクランブルエッグ 梨 ほうじ茶	ビスケット 牛乳	バナナ	ご飯 白菜汁		323	14.4	14.1	1.4
28(金)	スパゲティミートソース レパールの甘煮 牛乳 りんご	スウィートポテト 野菜生活	せんべい スポロン	ご飯 牛乳		341	13.8	11.6	1.7
29(土)	甘バターサンド きのこスープ オレンジ	バナナ	せんべい 牛乳	甘バターサンド きのこスープ	親子木工教室	395	10.1	8.5	0.8
30(日)									
31(月)	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 グレープフルーツ	手作りヨーグルト 食べる小魚	せんべい ヤクルト	ご飯 牛乳		311	16.8	10.5	1.9

今月の食育目標

元気に遊び
しっかり食べよう

秋の味覚！ さつまいも

いも掘りの季節です。収穫したさつまいもをたき火などでじっくり焼くと水分がぬけて甘味が凝縮され、おいしい焼きいもになります。さつまいもはエネルギー源になるほか、ビタミンCや食物繊維などの成分も豊富に含まれています。体によいおやつとしておすすめです！

* 材料の都合により献立を変更する場合があります。