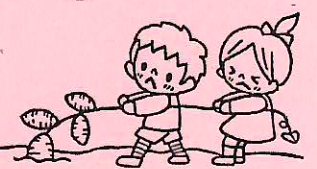


# こんげつの よてい こんだてひょう



## 平成26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(水)  | きのこハンバーグ 温野菜 ぶどう ほうじ茶                | おやつパン(ミルクリッチ) 牛乳           | クラッカー 野菜果物ジュース   | ご飯 ニラ玉汁              | 飯盛山・工場見学 | 329         | 17.3     | 12.1  | 1.5      |
| 2(木)  | 豆腐と海老のケチャップ煮 半月卵 パナナ ほうじ茶            | せんべい ヤクルト400               | ビスコ 牛乳           | ご飯 白菜汁               |          | 327         | 16.6     | 8.3   | 1.4      |
| 3(金)  | お誕生会★ミートボールカレーライス 水菜サラダ ぶどうジュース りんご  | ミニパフェ                      | Feウエハース 牛乳       | お楽しみ献立               | 🌸        | 522         | 15.4     | 17.3  | 1.8      |
| 4(土)  | クリームサンド ボルシチ 牛乳 梨                    | りんごゼリー せんべい                | アスパラガス スポロン      | クリームサンド 牛乳           |          | 504         | 17.7     | 15.4  | 1.9      |
| 5(日)  |                                      |                            |                  |                      |          |             |          |       |          |
| 6(月)  | ブロックリーシチュー 鶏肉のさっぱり煮 りんご              | 手作りドーナツ 牛乳                 | せんべい ヤクルト        | ご飯 ひじきサラダ            |          | 516         | 20.2     | 23.4  | 1.6      |
| 7(火)  | 焼き魚 ごぼうサラダ 煮豆 ぶどう ほうじ茶               | クラッカー チーズ スポロン             | 麩菓子 牛乳           | ご飯 小松菜汁              |          | 415         | 19.5     | 15.9  | 1.3      |
| 8(水)  | ヒレカツ きゃべつ和え グレープフルーツ ほうじ茶            | マドレーヌ 牛乳                   | バナナ              | ご飯 大根汁               |          | 391         | 18.3     | 16.8  | 1.8      |
| 9(木)  | 五目納豆 さつま芋のりんご煮 オレンジ ほうじ茶             | ドリンクヨーグルト するめ              | 玉子ボーロ 牛乳         | ご飯 きゃべつ汁             | 🌸        | 274         | 15.7     | 9.1   | 1.0      |
| 10(金) | 鶏南蛮 野菜の天ぷら 牛乳 りんご                    | せんべい ジョア(アップル)             | プッチンプリン          | 鶏南蛮 牛乳               |          | 476         | 17.0     | 10.8  | 2.8      |
| 11(土) | 親子わくわくらんど                            | バナナ                        | せんべい スポロン        | ピーナツサンド ジャガ芋ソテー 牛乳 梨 |          | 389         | 12.6     | 8.8   | 1.9      |
| 12(日) |                                      |                            |                  |                      |          |             |          |       |          |
| 13(月) | 体育の日                                 |                            |                  |                      |          |             |          |       |          |
| 14(火) | 焼き肉 野菜ビーフソテー 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           | 動物ビスケット 牛乳       | ご飯 白菜汁               |          | 270         | 14.6     | 11.3  | 1.3      |
| 15(水) | まぐろカツ 三色和え オレンジ ほうじ茶                 | おやつパン(チョコ) 牛乳              | せんべい ヤクルト        | ご飯 なめこ汁              |          | 412         | 34.1     | 14.1  | 3.0      |
| 16(木) | 五目昆布煮 ス克蘭ブルエッグ 梨 ほうじ茶                | せんべい 牛乳                    | クラッカー 野菜果物ジュース   | ご飯 小松菜汁              |          | 285         | 12.4     | 11.4  | 1.7      |
| 17(金) | タンメン 笹かま揚げ 牛乳 りんご                    | チーズおにぎり 気になる野菜             | ももゼリー            | タンメン 牛乳              |          | 401         | 15.7     | 12.8  | 3.6      |
| 18(土) | ソフトフランス(ジャム・マーガリン) ミートソースグラタン 牛乳 パナナ | プリン せんべい                   | アスパラガス スポロン      | ジャムパン 牛乳             |          | 622         | 21.4     | 19.6  | 1.8      |
| 19(日) |                                      |                            |                  |                      |          |             |          |       |          |
| 20(月) | お赤飯 ぶりの照り焼き 塩昆布漬け 芋汁 梨               | ドリンクヨーグルト 食べる小魚 紅白大福(おみやげ) | 麩菓子 牛乳           | お赤飯 芋汁               | 創立記念日    | 476         | 27.8     | 14.7  | 3.6      |
| 21(火) | さんまの甘煮 さつま芋サラダ パナナ ほうじ茶              | ビスコ 牛乳 茶まんじゅう              | クラッカー スポロン       | ご飯 豆腐汁               | 墓参       | 510         | 15.2     | 28.4  | 1.2      |
| 22(水) | 鶏肉の唐揚げ ナムル オレンジ ほうじ茶                 | おやつパン(パンプキン) 牛乳            | せんべい ヤクルト        | ご飯 栄養麩汁              |          | 374         | 17.7     | 20.0  | 1.4      |
| 23(木) | きんぴらごぼう 厚焼き卵 グレープフルーツ ほうじ茶           | 焼き芋 野菜生活                   | 動物ビスケット 牛乳       | ご飯 ニラ汁               | 🍌        | 297         | 8.8      | 7.6   | 1.3      |
| 24(金) | スパゲティナポリタン レバーの甘煮 牛乳 パナナ             | ももゼリー せんべい                 | Caウエハース 野菜果物ジュース | ご飯 牛乳                | 🍌        | 308         | 13.7     | 8.7   | 0.9      |
| 25(土) | ツナコーンサンド 豆乳 プルーン 梨                   | せんべい ヤクルト400               | ビスケット 牛乳         | ツナコーンサンド 豆乳          | 工作教室     | 630         | 17.2     | 23.4  | 1.8      |
| 26(日) |                                      |                            |                  |                      |          |             |          |       |          |
| 27(月) | エッグカレー 小女子甘煮 牛乳 グレープフルーツ             | 手作りヨーグルト 干し芋               | せんべい スポロン        | ご飯 牛乳                |          | 379         | 15.3     | 12.4  | 1.8      |
| 28(火) | たららの紅葉揚げ 土佐和え オレンジ ほうじ茶              | ライスピザ ジョア(プレーン)            | 玉子ボーロ 牛乳         | ご飯 白菜汁               |          | 384         | 18.6     | 9.2   | 1.4      |
| 29(水) | 照り焼きチキン スパゲティサラダ りんご ほうじ茶            | おやつパン(甘バター) 牛乳             | バナナ              | ご飯 大根汁               |          | 364         | 14.5     | 21.0  | 1.1      |
| 30(木) | 八宝菜 ポテトキッシュ パナナ ほうじ茶                 | ビスケット 牛乳                   | せんべい ヤクルト        | ご飯 きゃべつ汁             | 🌸        | 276         | 10.2     | 12.2  | 0.5      |
| 31(金) | ソース焼きそば ウインナー 牛乳 みかん                 | せんべい りんごジュース               | ミルクプリン           | ご飯 牛乳                |          | 351         | 11.3     | 14.6  | 1.2      |

おいしくて、栄養もいっぱい 魚のよいところを見直してみよう

●DHA・IPA

魚に多く含まれるあぶらの一種です。DHAは神経系の発達を促し、学習能力を高める、IPAは血液をさらさらにしてくれるといわれています。

今月の給食目標

旬の食材を  
味わってみよう

\*材料の都合により献立を変更する場合があります。

門田報徳保育園

