

# こんげつの よてい こんだてひょう



平成20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		1人当り(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1(水)	五目納豆 薩摩芋の甘煮 青菜汁 ぶどう	クラッカー チーズジョア	りんごゼリー	ご飯		386	20.2	14.1	2.6
2(木)	五目昆布煮 スクランブルエッグ 大根汁 グレープフルーツ	栗 せんべい 牛乳	手作りヨーグルト	ご飯		348	17.4	14.0	1.9
3(金)	おかず焼きそば ウィンナー 牛乳 オレンジ	ビスコ 野菜生活	ヨーク せんべい	おかず焼きそば		480	14.6	16.7	1.5
4(土)	クリームサンド グラタン 牛乳 梨	フリン せんべい	麦茶 玉子ポーロ	クリームサンド		571	18.1	20.9	1.6
5(日)									
6(月)	さつまいもシチュー 竹輪と昆布の甘煮 牛乳 ぶどう	フルーツヨーグルト 鉄キャンディー	りんごジュース せんべい	ご飯		434	13.7	14.7	2.0
7(火)	鮭焼魚 スパサラダ 豆麴汁 グレープフルーツ	おやつパン 牛乳	スポロン ビスケット	ご飯		361	20.7	11.6	1.0
8(水)	ヒレカツ せんキャベツ 金時煮豆 若布汁 オレンジ	お好み焼き 野菜生活	ヤクルト せんべい	ご飯		405	21.1	12.0	2.0
9(木)	マーボー豆腐 花卵 大根汁 梨	ヤクルト80 せんべい	手作りヨーグルト	ご飯		392	18.4	14.8	2.4
10(金)	さつまいもご飯 白身魚のホイル焼 青菜のごま和え なめこ汁 ぶどう	麦茶 お誕生ケーキ アイスクリーム		さつまいもご飯	誕生会	522	22.2	12.8	1.7
11(土)	クロワッサンサンド 野菜ソテー 豆乳 りんご	りんごゼリー せんべい	麦茶 ビスケット	クロワッサンサンド		608	14.0	29.3	1.6
12(日)									
13(月)									
14(火)	焼き肉 ビーフンソテー 卵のトロリン スーフ キウイ	手作りヨーグルト 小魚	オレンジジュース せんべい	ご飯		367	17.9	16.4	2.9
15(水)	ししゃもの天ぷら 三色和え物 豆腐汁 オレンジ	おやつパン 牛乳	カルビス 玉子ポーロ	ご飯	敬老会	343	21.1	14.0	1.7
16(木)	肉じゃが煮 スクランブルエッグ 青菜とえのき汁 りんご	フリン せんべい	手作りヨーグルト	ご飯		340	15.3	11.3	1.3
17(金)	カレーうどん チーズサラダ 牛乳 梨	若布おにぎり ジョア	ももゼリー	カレーうどん		530	17.5	16.8	2.7
18(土)	チョコサンド 牛乳 フルーツ	ヤクルト80 せんべい	麦茶 ビスコ	チョコサンド	わくわくランド	469	12.4	17.8	0.2
19(日)									
20(月)	肉団子スーフ 笹かま揚げ 青菜のごま和え グレープフルーツ	のおヨーグルト 昆布 紅白大福	りんごジュース せんべい	ご飯	創立記念日	306	11.1	11.5	2.3
21(火)	鮭焼魚 中華サラダ 青菜汁 ぶどう	ワッフル 牛乳	麦茶 ビスケット	ご飯		353	20.0	11.8	1.3
22(水)	きのこハンバーグ 温野菜 若布とにんじん 梨	ジョア せんべい	手作りヨーグルト	ご飯		396	20.0	11.2	1.9
23(木)	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 若布汁 キウイ	きなこ団子 牛乳	カルビス せんべい	ご飯		536	28.7	21.0	3.5
24(金)	きのこスパゲティ レバーの甘辛煮 牛乳 オレンジ	ヤクルト80 せんべい	フリン	きのこスパゲティ		418	16.4	13.3	1.1
25(土)	ピーナッツサンド コーンサラダ 牛乳 グレープフルーツ	ビスケット 野菜生活	ヨーク せんべい	ピーナッツサンド		518	14.8	16.0	0.4
26(日)									
27(月)	秋野菜カレー 小女子甘煮 牛乳 ぶどう	手作りヨーグルト 小魚	オレンジジュース せんべい	ご飯		359	13.0	15.0	2.0
28(火)	鯖の味噌煮 マセドアンサラダ 豆腐汁 梨	フルーツサンド 牛乳	麦茶 ビスコ	ご飯		499	24.9	23.3	2.4
29(水)	鶏の竜田揚げ 土佐和え なめこ汁 オレンジ	ももゼリー せんべい	手作りヨーグルト	ご飯		273	16.3	8.0	1.7
30(木)	里芋の煮物 花卵 豆麴汁 キウイ	ビスケット 牛乳	ヤクルト せんべい	ご飯		350	15.8	11.0	1.6
31(金)	卵とじそうめん 天ぷら 青菜のおかか和え りんご	スポロン クラッカー	りんごゼリー	卵とじそうめん		397	10.2	11.4	2.0

※献立は、材料の都合上、一部変更になる場合があります。




面川報徳保育園

# こんげつの よてい こんだてひょう



平成20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		1人当り(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1(水)	五目納豆 薩摩芋の甘煮 青菜汁 ぶどう	クラッカー チーズジョア	りんごゼリー	ご飯		386	20.2	14.1	2.6
2(木)	五目昆布煮 スクランブルエッグ 大根汁 グレープフルーツ	栗 せんべい 牛乳	手作りヨーグルト	ご飯		348	17.4	14.0	1.9
3(金)	おかず焼きそば ウィンナー 牛乳 オレンジ	ビスコ 野菜生活	ヨーク せんべい	おかず焼きそば		480	14.6	16.7	1.5
4(土)	クリームサンド グラタン 牛乳 梨	フリン せんべい	麦茶 玉子ポーロ	クリームサンド		571	18.1	20.9	1.6
5(日)									
6(月)	さつまいもシチュー 竹輪と昆布の甘煮 牛乳 ぶどう	フルーツヨーグルト 鉄キャンディー	りんごジュース せんべい	ご飯		434	13.7	14.7	2.0
7(火)	鮭焼魚 スパサラダ 豆麴汁 グレープフルーツ	おやつパン 牛乳	スポロン ビスケット	ご飯		361	20.7	11.6	1.0
8(水)	ヒレカツ せんキャベツ 金時煮豆 若布汁 オレンジ	お好み焼き 野菜生活	ヤクルト せんべい	ご飯		405	21.1	12.0	2.0
9(木)	マーボー豆腐 花卵 大根汁 梨	ヤクルト80 せんべい	手作りヨーグルト	ご飯		392	18.4	14.8	2.4
10(金)	さつまいもご飯 白身魚のホイル焼 青菜のごま和え なめこ汁 ぶどう	麦茶 お誕生ケーキ アイスクリーム		さつまいもご飯	誕生会	522	22.2	12.8	1.7
11(土)	クロワッサンサンド 野菜ソテー 豆乳 りんご	りんごゼリー せんべい	麦茶 ビスケット	クロワッサンサンド		608	14.0	29.3	1.6
12(日)									
13(月)									
14(火)	焼き肉 ビーフンソテー 卵のトロリン スーフ キウイ	手作りヨーグルト 小魚	オレンジジュース せんべい	ご飯		367	17.9	16.4	2.9
15(水)	ししゃもの天ぷら 三色和え物 豆腐汁 オレンジ	おやつパン 牛乳	カルビス 玉子ポーロ	ご飯	敬老会	343	21.1	14.0	1.7
16(木)	肉じゃが煮 スクランブルエッグ 青菜とえのき汁 りんご	フリン せんべい	手作りヨーグルト	ご飯		340	15.3	11.3	1.3
17(金)	カレーうどん チーズサラダ 牛乳 梨	若布おにぎり ジョア	ももゼリー	カレーうどん		530	17.5	16.8	2.7
18(土)	チョコサンド 牛乳 フルーツ	ヤクルト80 せんべい	麦茶 ビスコ	チョコサンド	わくわくランド	469	12.4	17.8	0.2
19(日)									
20(月)	肉団子スーフ 笹かま揚げ 青菜のごま和え グレープフルーツ	のびヨーグルト 昆布 紅白大福	りんごジュース せんべい	ご飯	創立記念日	306	11.1	11.5	2.3
21(火)	鮭焼魚 中華サラダ 青菜汁 ぶどう	ワッフル 牛乳	麦茶 ビスケット	ご飯		353	20.0	11.8	1.3
22(水)	きのこハンバーグ 温野菜 若布とにんじん 梨	ジョア せんべい	手作りヨーグルト	ご飯		396	20.0	11.2	1.9
23(木)	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 若布汁 キウイ	きなこ団子 牛乳	カルビス せんべい	ご飯		536	28.7	21.0	3.5
24(金)	きのこスパゲティ レバーの甘辛煮 牛乳 オレンジ	ヤクルト80 せんべい	フリン	きのこスパゲティ		418	16.4	13.3	1.1
25(土)	ピーナッツサンド コーンサラダ 牛乳 グレープフルーツ	ビスケット 野菜生活	ヨーク せんべい	ピーナッツサンド		518	14.8	16.0	0.4
26(日)									
27(月)	秋野菜カレー 小女子甘煮 牛乳 ぶどう	手作りヨーグルト 小魚	オレンジジュース せんべい	ご飯		359	13.0	15.0	2.0
28(火)	鯖の味噌煮 マセドアンサラダ 豆腐汁 梨	フルーツサンド 牛乳	麦茶 ビスコ	ご飯		499	24.9	23.3	2.4
29(水)	鶏の竜田揚げ 土佐和え なめこ汁 オレンジ	ももゼリー せんべい	手作りヨーグルト	ご飯		273	16.3	8.0	1.7
30(木)	里芋の煮物 花卵 豆麴汁 キウイ	ビスケット 牛乳	ヤクルト せんべい	ご飯		350	15.8	11.0	1.6
31(金)	卵とじそうめん 天ぷら 青菜のおかか和え りんご	スポロン クラッカー	りんごゼリー	卵とじそうめん		397	10.2	11.4	2.0

※献立は、材料の都合上、一部変更になる場合があります。

面川報徳保育園