こんげつの よてい こんだてひょう

平成20年 11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		ｴﾈﾙｷﾞｰ(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1（土）			麦茶 ビスケット	ピーナッツサンド 温野菜 牛乳 梨	遠足				
2（日）									
3（月）					文化の日				
4（火）	五目納豆 薩摩芋の甘煮 青菜とえのき汁 りんご	牛乳 おやつパン	バナナ	ご飯		362	16.4	12.8	2.1
5（水）	焼魚 マカロニサラダ 若布汁 ぶどう	のむヨーグルト 昆布	牛乳 玉子ボーロ	ご飯		296	17.7	12.9	1.9
6（木）	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 みかん	ヤクルト８０ せんべい	ヨーク ビスケット	ご飯	りんご狩り	379	11.5	12.6	1.9
7（金）	スパゲティミートソース レバーの甘辛煮 牛乳 梨	さつまいもケーキ 野菜生活	プリン	スパゲティミートソース		572	18.3	18.4	1.7
8（土）	チョココロネ 牛乳 バナナ	りんごゼリー せんべい	麦茶 ビスコ	チョココロネ		523	12.0	16.8	0.6
9（日）									
10（月）	ポパイシチュー 竹輪の甘煮 牛乳 りんご	手作りヨーグルト 小魚	オレンジジュース せんべい	ご飯		423	15.8	17.9	1.9
11（火）	白身魚のﾀﾙﾀﾙｿｰｽ 土佐和え なめこ汁 みかん	牛乳 ピザトースト	バナナ	ご飯		366	20.0	16.3	2.1
12（水）	焼き肉 ビーフンソテー 卵のトロリンスープ ぶどう	ジョア チーズ クラッカー	りんごゼリー	ご飯		388	17.7	17.6	2.3
13（木）	切干大根の含め煮 厚焼き卵 青菜汁 梨	牛乳 せんべい	手作りヨーグルト	ご飯		379	15.4	16.8	1.3
14（金）	おかず焼きそば ウィンナー 牛乳 バナナ	野菜生活 ビスケット おみやげ	ヤクルト せんべい	おかず焼きそば	七五三	444	13.7	18.3	1.1
15（土）	おもち(あんこ・きなこ・納豆・つゆ) 麦茶 漬物 みかん	ももゼリー せんべい	麦茶 ビスケット	おもち	おもちつき	447	17.1	8.4	2.4
16（日）									
17（月）	のっぺい汁 笹かま揚げ 青菜のごま和え みかん	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		302	8.9	10.8	2.1
18（火）	さんま煮魚 ポテトサラダ 大根汁 りんご	牛乳 おやつパン	バナナ	ご飯		388	15.6	21.2	1.5
19（水）	チキンカツ せんキャベツ 金時煮豆 豆麩汁 ぶどう	牛乳 焼き芋	ミルクプリン	ご飯		388	20.1	11.7	1.2
20（木）	マーボー豆腐 花卉 青菜汁 バナナ	ヤクルト８０ せんべい	手作りヨーグルト	ご飯		363	16.4	13.2	2.4
21（金）	三色丼 まぐろの竜田揚 青菜の和え物 若布汁 オレンジ	麦茶 お誕生ケーキ アイスクリーム		三色丼	お誕生会	389	18.0	18.0	2.3
22（土）	チョコサンド きのこソテー 牛乳 みかん	バナナ	麦茶 ビスケット	チョコサンド		496	12.1	19.7	0.5
23（日）					勤労感謝の日				
24（月）					振替休日				
25（火）	さつま芋カレー 牛乳 小女子甘煮 みかん	野菜生活 おやつパン	オレンジジュース せんべい	ご飯		337	10.1	12.0	1.9
26（水）	焼魚 かぼちゃサラダ 豆腐汁 りんご	手作りヨーグルト 昆布	バナナ	ご飯		306	15.7	12.5	2.0
27（木）	五目昆布煮 スクランブルエッグ 白菜汁 バナナ	牛乳 ビスコ	りんごゼリー	ご飯		348	14.1	13.3	2.1
28（金）	チャンポンうどん 鶏のササミ揚げ 三色和え物 みかん	ヤクルト おにぎり	手作りヨーグルト	チャンポンうどん		419	18.4	7.3	3.1
29（土）	サンドイッチ 豆乳 野菜ソテー りんご	プリン せんべい	玉子ボーロ 麦茶	サンドイッチ		617	24.7	28.1	2.5
30（日）									