

こんげつの よてい こんだてひょう



平成21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		I礼 キ-	たん ぱく	脂質 (g)	食塩 相当
1 (木)	マーボ-豆腐 花卵 青菜汁 バナナ	せんべい 牛乳	手作りヨーグルト			374	19.5	15.7	2.4
2 (金)	月見うどん 天ぷら 牛乳 ぶどう	ビスケット 野菜生活	フリン	月見うどん	さつまいも掘り	458	15.1	15.5	1.9
3 (土)	ピーナッツサンド クラタン 牛乳 オレンジ	バナナ	麦茶 ビスコ	ピーナッツサンド	十五夜	581	20.1	19.5	1.1
4 (日)									
5 (月)	さつまいもシチュー 竹輪の甘煮 牛乳 バナナ	手作りヨーグルト 小魚	オレンジジュース せんべい	ご飯		391	17.6	12.0	1.7
6 (火)	白身魚のホイル焼 青菜のごま和え 若布汁 ぶどう	牛乳 おやつパン	バナナ	ご飯		300	17.0	9.8	2.2
7 (水)	鶏の唐揚 土佐和え 豆腐汁 キウイ	せんべい ヤクルト 400	りんごゼリー	ご飯		301	16.8	9.3	2.9
8 (木)	五目納豆 薩摩芋の甘煮 大根汁 オレンジ	牛乳 お好み焼き	手作りヨーグルト	ご飯		526	25.1	25.2	2.7
9 (金)	さつまいもご飯 松風焼き 青菜和え 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	348	15.3	12.4	1.9
10 (土)			麦茶 ビスコ	メロンパン 牛乳 ポテト サラダ バナナ	親子わくわくランド				
11 (日)									
12 (月)					体育の日				
13 (火)	焼き肉 ビーフソテー 卵のトロリン スープ 梨	牛乳 おやつパン	バナナ	ご飯		342	14.9	16.3	2.0
14 (水)	まぐろカツ 温野菜 大根汁 ぶどう	のびヨーグルト 昆布	りんごジュース せんべい	ご飯		301	14.9	13.8	3.5
15 (木)	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 豆麴汁 キウイ	きなこ団子 牛乳	ヨーク せんべい	ご飯		570	27.2	20.8	2.6
16 (金)	きのこスパゲティ レバーの甘辛煮 牛乳 オレンジ	クラッカー チーズ ジョア	手作りヨーグルト	きのこスパゲティ		425	20.2	17.2	1.7
17 (土)	クリームサンド 野菜ソテー 牛乳 りんご	ミルクフリン せんべい	麦茶 ビスケット	クリームサンド		568	20.0	24.4	1.5
18 (日)									
19 (月)	月見カレー 小女子甘煮 牛乳 梨	フルーツヨーグルト 鉄キャンディー	オレンジジュース せんべい	ご飯		417	13.5	18.8	2.4
20 (火)	焼魚 マカロニサラダ 青菜とえのき汁 バナナ	牛乳 おやつパン	フリン	ご飯		314	17.7	12.8	0.9
21 (水)	ポテトコロッケ せんきゃべツ 金時豆 なめこ汁 オレンジ	りんごゼリー せんべい	バナナ	ご飯		309	10.5	9.6	1.6
22 (木)	じゃがいもの挽肉煮 花卵 青菜汁 キウイ	焼き芋 ジョア	スポロン せんべい	ご飯	焼き芋パーティー	345	15.2	5.8	1.7
23 (金)	温とうめん 揚げ出し豆腐 牛乳 バナナ	ビスコ 野菜生活	手作りヨーグルト	温とうめん		457	12.8	11.4	1.9
24 (土)	サンドイッチ 豆乳 春雨サラダ キウイ	バナナ	麦茶 ビスケット	サンドイッチ		447	15.4	9.9	1.9
25 (日)									
26 (月)	五目汁 笹かま揚げ 青菜和え りんご	手作りヨーグルト 小魚	りんごジュース せんべい	ご飯		285	11.1	10.7	2.6
27 (火)	鯖の味噌煮 かぼちゃサラダ 大根汁 オレンジ	ピザトースト 牛乳	バナナ	ご飯		430	22.0	21.1	2.2
28 (水)	きのこハンバーグ 温野菜 豆腐汁 キウイ	せんべい ヤクルト 400	ミルクフリン	ご飯		306	13.6	10.2	1.1
29 (木)	筑前煮 ス克蘭フルエッグ 若布汁 バナナ	牛乳 クラッカー チーズ	ヨーク せんべい	ご飯		448	20.4	22.1	2.7
30 (金)	おかず焼きそば ウィンナー 牛乳 梨	ももゼリー せんべい	手作りヨーグルト	おかず焼きそば		392	12.8	16.7	1.3
31 (土)	チョコサンド コールスローサラダ 牛乳 オレンジ	野菜生活 ビスケット	麦茶 玉子ポーロ	チョコサンド		480	9.8	17.9	0.5

* 材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園