

# こんげつの よてい こんだてひょう



## 平成19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 (月)	さつまいもシチュー 竹輪の甘辛煮 牛乳 ぶどう	フルーツヨーグルト 昆布	せんべい りんごジュース	ご飯		360	12.7	11.8	1.4
2 (火)	鯖の味噌煮 ポテトサラダ 青菜とえのき汁 梨	おやつパン 牛乳	バナナ	ご飯		338	17.6	16.6	1.6
3 (水)	若鶏の唐揚げ 土佐和え 豆腐汁 オレンジ	りんごゼリー せんべい	ビスケット 牛乳	ご飯		274	14.9	8.2	1.8
4 (木)	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 大根汁 バナナ	枝豆 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯		384	22.0	17.5	1.6
5 (金)	スパゲティミートソース レバーの甘辛煮 牛乳 りんご	クラッカー ジョア	手作りヨーグルト	スパゲティミートソース		492	21.9	16.1	1.7
6 (土)	焼きそばパン 豆乳 温野菜 キウイ	バナナ	玉子ポーロ 麦茶	焼きそばパン		453	14.9	14.8	1.0
7 (日)									
8 (月)					体育の日				
9 (火)	きのこカレー 小魚甘煮 牛乳 りんご	手作りヨーグルト 干し芋	せんべい オレンジジュース	ご飯		394	11.8	16.1	1.9
10 (水)	チーズハンバーグ 温野菜 かまぼこスープ 梨	おやつパン 牛乳	バナナ	ご飯		382	19.7	16.9	1.9
11 (木)	酢豚 花卵 はんぺんスープ ぶどう	スイートポテト 牛乳	せんべい 麦茶	ご飯		424	18.3	18.4	1.4
12 (金)	焼きうどん ウィンナー 牛乳 グレープフルーツ	枝豆 ヤクルト80	のむヨーグルト	焼きうどん		407	15.6	18.0	2.0
13 (土)			ビスコ 麦茶	三色おにぎり ポテトスープ フルーツヨーグルト	わくわくランド				
14 (日)									
15 (月)	栄養すいとん 笹かま揚げ 青菜のピーナツ和え グレープフルーツ	手作りヨーグルト 鉄キャンディー	せんべい りんごジュース	ご飯		348	12.4	12.7	1.5
16 (火)	鮭焼魚 スパサラダ なめこ汁 梨	フルーツサンド 牛乳	りんごゼリー	ご飯		387	20.8	18.4	1.2
17 (水)	ハムチーズフライ せんキャベツ 煮豆 あさり汁 グレープフルーツ	せんべい ジョア	バナナ	ご飯		331	18.4	12.0	2.0
18 (木)	さつまいもご飯 まぐろの竜田揚げ 青菜の和え物 豆腐汁 果物	お誕生ケーキ 麦茶 アイスクリーム		さつまいもご飯	誕生会	356	15.3	13.9	2.6
19 (金)	昆布寄せ煮 ス克蘭ブルエッグ 青菜汁 りんご	ビスコ 牛乳 紅白大福	手作りヨーグルト	ご飯		330	16.3	11.9	2.1
20 (土)	ピーナツサンド 牛乳 きのことソテー キウイ	りんごゼリー せんべい	ビスケット 麦茶	ピーナツサンド	創立記念日	565	15.8	17.9	1.0
21 (日)									
22 (月)	シュリンプカレー 小女子甘煮 牛乳 バナナ	のむヨーグルト 小魚	せんべい オレンジジュース	ご飯		389	15.9	16.7	2.2
23 (火)	タラの紅葉揚げ 青菜のごま和え ニラ玉汁 オレンジ	おやつパン 牛乳	バナナ	ご飯		267	15.9	11.4	1.2
24 (水)	五目納豆 薩摩芋の甘煮 大根汁 グレープフルーツ	ホットケーキ ジョア	りんごゼリー	ご飯		449	18.7	18.1	2.0
25 (木)	切り干し大根入り肉じゃが 花卵 豆麩汁 梨	せんべい 牛乳	手作りヨーグルト	ご飯		344	18.3	12.5	1.5
26 (金)	卵とじそうめん さつまいもの天ぷら 青菜のしらす和え キウイ	ビスケット 野菜生活	せんべい ヤクルト80	卵とじそうめん		419	9.6	18.7	3.1
27 (土)	甘バターサンド 牛乳 中華サラダ りんご	バナナ	玉子ポーロ 麦茶	甘バターサンド		629	12.4	18.7	0.9
28 (日)									
29 (月)	のっぺい汁 ウィンナー スパゲティソテー グレープフルーツ	手作りヨーグルト 干し芋	せんべい りんごジュース	ご飯		352	10.7	15.3	1.8
30 (火)	さんま煮魚 マセドアンサラダ 春雨スープ りんご	ラスク 牛乳	バナナ	ご飯		456	17.1	22.2	2.2
31 (水)	焼き肉 五目ビーフンソテー 卵のトロリンスープ オレンジ	プリン	ビスケット 牛乳	ご飯		333	15.7	16.2	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。

