

こんげつの よてい こんだてひょう



平成22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(金)	月見うどん 天ぷら 牛乳 ぶどう	せんべい ヤクルト	ももゼリー	月見うどん		456	14.4	12.6	2.5
2(土)	クロワッサンサンド 青菜のごま和え 牛乳 オレンジ	バナナ	麦茶 ビスケット	クロワッサンサンド		509	15.2	25.9	1.4
3(日)									
4(月)	さつまいもシチュー ちくわカレー 揚げ 牛乳 バナナ	手作りヨーグルト 昆布	オレンジジュース せんべい	ご飯		427	14.5	15.2	1.1
5(火)	焼魚 マカロニサラダ 大根汁 ぶどう	おやつパン 牛乳	バナナ	ご飯		306	17.7	12.4	0.4
6(水)	五目納豆 薩摩芋の甘煮 長葱汁 オレンジ	じゃが丸くん ジョア	手作りヨーグルト	ご飯 		342	16.0	10.5	2.4
7(木)	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 若布汁 バナナ	スイートポテト 牛乳	麦茶 玉子ポーロ	ご飯		409	19.0	19.4	2.5
8(金)	お楽しみバイキング 	誕生ケーキ 麦茶 バナナサンデー		ご飯	誕生会	556	18.2	18.5	2.2
9(土)			麦茶 ビスコ	甘バターサンド 野菜ソテー 牛乳 生ウイバナナ	親子わくわくランド	482	8.5	15.4	0.5
10(日)									
11(月)					体育の日				
12(火)	ししゃもの天ぷら 土佐和え 豆麴汁 梨	おやつパン 牛乳	りんごジュース せんべい	ご飯		307	16.2	11.9	1.9
13(水)	きのごハンバーグ 温野菜 白菜汁 オレンジ	手作りヨーグルト 鉄キャンディー	バナナ	ご飯 		351	17.4	16.1	2.3
14(木)	肉じゃがが煮 花卵 豆腐汁 バナナ	せんべい ジョア	手作りヨーグルト	ご飯		305	15.2	8.0	2.1
15(金)	きのごスパゲティ レバーの甘辛煮 牛乳 ぶどう	かぼちゃケーキ 野菜生活	スポロン せんべい	きのごスパゲティ		482	16.9	19.2	1.4
16(土)	甘バターサンド かぼちゃサラダ 豆乳 オレンジ	ももゼリー せんべい	麦茶 ビスケット	甘バターサンド		566	13.5	19.3	0.4
17(日)									
18(月)	秋野菜カレー 小女子甘煮 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 		379	13.0	15.0	1.8
19(火)	さんま煮魚 ポテトサラダ 根菜汁 ぶどう	おやつパン 牛乳	バナナ	ご飯		394	17.0	21.1	2.1
20(水)	鶏の唐揚げ 青菜の和え物 なめこ汁 バナナ	フルーツ白玉	手作りヨーグルト	ご飯	創立記念日	372	17.6	9.5	1.8
21(木)	筑前煮 ス克蘭フルエッグ 葱汁 梨	クラッカー チーズ 野菜生活	フリン	ご飯		350	17.1	16.0	2.3
22(金)	卵とじそうめん 揚げ出し豆腐 牛乳 ぶどう	ライスピザ ジョア	スポロン せんべい	卵とじそうめん		505	22.6	16.5	2.3
23(土)	チョコサンド ごぼうサラダ 牛乳 オレンジ	バナナ	麦茶 ビスコ	チョコサンド		471	13.2	17.0	0.8
24(日)									
25(月)	豚汁 ささかま磯辺揚げ 青菜の和え物 オレンジ	のおヨーグルト 昆布	りんごジュース せんべい	ご飯 		311	12.8	12.7	2.1
26(火)	まぐろの照り焼き 三色和え物 ニラ玉汁 ぶどう	おやつパン 牛乳	バナナ	ご飯		305	19.3	10.8	1.9
27(水)	焼き肉 きのごビーフソテー 卵のトロリンスープ バナナ	ビスケット 野菜生活	手作りヨーグルト	ご飯		394	13.8	17.6	1.8
28(木)	五目昆布煮 花卵 青菜汁 梨	ホットケーキ 牛乳	麦茶 玉子ポーロ	ご飯 		358	16.5	15.8	2.4
29(金)	焼きそば ウィンナー 牛乳 ぶどう	フリン せんべい	麦茶 ビスケット	焼きそば		333	12.6	17.6	1.4
30(土)	ピーナッツサンド きのごソテー 牛乳 オレンジ	せんべい ヤクルト	りんごゼリー	ピーナッツサンド		456	12.2	13.2	0.5
31(日)									

※材料の都合上、献立が変更になる場合があります。

面川報徳保育園