

こんげつの よてい こんだてひょう



平成22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		エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1(月)	ポパイシチュー 竹輪のひき肉煮 牛乳 梨	手作りヨーグルト 小魚	オレンジジュース せんべい	ご飯		323	15.8	12.1	1.2
2(火)	たらのタルタルソース 三色和え 青菜 とえのき汁 オレンジ	牛乳 おやつパン	バナナ	ご飯		311	16.8	14.5	1.5
3(水)					文化の日				
4(木)	マーボー豆腐 花卵 若布汁 りんご	牛乳 スウィートポテト	ヨーク せんべい	ご飯		425	18.2	16.6	2.5
5(金)	五目そうめん 天ぷら 牛乳 バナナ	野菜生活 ビスコ	手作りヨーグルト	五目そうめん		444	12.7	11.2	1.7
6(土)	おもち (あんこ・きなこ・納豆・つゆ) 漬物 麦茶 みかん	りんごゼリー せんべい		おもち	おもちつき	442	17.0	8.4	2.1
7(日)									
8(月)	フロッコリーカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	のむヨーグルト 昆布	りんごジュース せんべい	ご飯	りんご狩り	326	12.3	15.1	2.5
9(火)	さばの味噌煮 ポテトサラダ 青菜とえのき汁 梨	牛乳 おやつパン	バナナ	ご飯		353	18.3	17.7	1.7
10(水)	焼き肉 ビーフソテー 卵のトロリン スープ バナナ	ヤクルト400 せんべい	プリン	ご飯		375	16.5	15.3	1.6
11(木)	五目納豆 さつまいもの甘煮 豆麴汁 オレンジ	牛乳 手作りドーナッツ	手作りヨーグルト	ご飯		441	19.3	18.5	2.6
12(金)	三色丼 まぐろの竜田揚げ 青菜和え 若布汁 オレンジ	誕生ケーキ 麦茶 アイス		ご飯	誕生会	417	22.0	18.4	2.4
13(土)	ソフトフランスビーナッツ 牛乳 バナナ	りんごゼリー せんべい	麦茶 ビスコ	ソフトフランスビーナッツ		483	14.4	12.4	0.2
14(日)									
15(月)	ワンタンスープ 笹かまの磯辺揚げ 青菜のごま和え りんご	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	七五三	304	8.4	12.1	1.1
16(火)	焼き魚 マカロニサラダ 大根汁 梨	牛乳 おやつパン	バナナ	ご飯		303	17.5	13.8	1.0
17(水)	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	プリン せんべい	麦茶 卵ポーロ	ご飯		342	12.4	14.4	1.6
18(木)	里芋の煮物 ス克蘭ブルエッグ 豆腐汁 バナナ	ジョア チーズクラッカー	ミルクプリン	ご飯		356	17.9	13.6	2.7
19(金)	焼きそば ウインナー 牛乳 りんご	野菜生活 ビスコ	手作りヨーグルト	焼きそば		433	13.6	18.5	1.6
20(土)	チョコサンド 牛乳 中華ソテー 梨	バナナ	麦茶 ビスケット	チョコサンド		513	14.0	19.2	0.9
21(日)									
22(月)	チキンカツ せんきゃべツ 金時豆 若布汁 オレンジ	のむヨーグルト 昆布	りんごジュース せんべい	ご飯		339	16.3	12.0	2.6
23(火)					勤労感謝の日				
24(水)	松風焼き 青菜和え なめこ汁 りんご	牛乳 おやつパン	バナナ	ご飯		300	15.3	11.5	1.7
25(木)	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 青菜汁 バナナ	牛乳 お好み焼き	ももゼリー	ご飯		463	25.0	25.3	2.3
26(金)	スパゲティーミートソース レバーの甘辛煮 牛乳 梨	ヤクルト400 せんべい	手作りヨーグルト	スパゲティーミートソース		438	16.5	15.3	1.3
27(土)	サンドイッチ 温野菜 豆乳 りんご	バナナ	麦茶 ビスケット	サンドイッチ		528	16.2	14.6	1.9
28(日)									
29(月)	パンフキンシチュー 厚揚げの煮物 牛乳 オレンジ	手作りヨーグルト 小魚	オレンジジュース せんべい	ご飯		335	15.7	12.6	1.1
30(火)	ぶりの照り焼き さつまいもサラダ 豆腐汁 梨	牛乳 おやつパン	バナナ	ご飯		324	17.5	12.4	1.9

* 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