

こんげつの よてい こんだてひょう



平成23年 9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		144kcal - (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1 (木)	五目きんぴら スクランブルエッグ 青菜汁 キウイ	ビスケット 牛乳	手作りヨーグルト	ご飯		331	15.0	15.8	1.6
2 (金)	焼きそば ウィナー 牛乳 オレンジ	せんべい ヤクルト	プリン	焼きそば		418	14.9	18.1	1.5
3 (土)	エッグパン 野菜ソテー 豆乳 バナナ	ゼリー せんべい	麦茶 ビスコ	エッグパン		641	18.3	24.0	1.4
4 (日)									
5 (月)	中華スープ 鶏肉のさっぱり煮 ポイル 野菜 オレンジ	手作りヨーグルト 昆布	りんごジュース せんべい	ご飯		300	13.7	12.0	2.6
6 (火)	焼魚 スパサラダ 豆麩汁 梨	ミニフランスパン 牛乳	バナナ	ご飯		303	17.7	11.3	1.1
7 (水)	ミートボール 温野菜 若布汁 バナナ	カップケーキ 牛乳	麦茶 ぶかし	ご飯		532	20.5	22.7	2.4
8 (木)	切り干し大根の煮物 厚焼き卵 青菜汁 オレンジ	せんべい ジョア	手作りヨーグルト	ご飯		331	16.3	10.7	1.4
9 (金)	五目おこわ ホイル焼き 青菜和え なめこ汁 ぶどう	麦茶 ケーキ アイ ス		五目おこわ	誕生会	328	14.8	12.1	1.1
10 (土)	チョコサンド きんぴらごぼう 牛乳 梨	バナナ	麦茶 ビスケット	チョコサンド		426	10.9	16.9	0.7
11 (日)									
12 (月)	焼肉 ビーフソテー 卵スープ 梨	きなこ団子 牛乳	オレンジジュース せんべい	ご飯	十五夜	480	18.9	20.3	1.8
13 (火)	白身魚のカレー天ぷら 青菜のごま和え 豆腐汁 オレンジ	パンフキンパン 牛乳	バナナ	ご飯		300	17.9	11.1	1.6
14 (水)	ビーンズカレー 小女子甘煮 牛乳 キウイ	手作りヨーグルト 昆布	麦茶 玉子ポーロ	ご飯		346	12.4	14.9	2.2
15 (木)	五目納豆 さつま芋の甘煮 大根汁 バナナ	せんべい ジョア	手作りヨーグルト	ご飯		366	17.6	10.1	1.9
16 (金)	和風きのこスパゲティー レバーの甘辛煮 牛乳 ぶどう	クラッカー チーズ 野菜生活	ゼリー	和風きのこスパゲティー		443	17.7	18.7	1.7
17 (土)	ソフトフランスパン きのことソテー 牛乳 オレンジ	プリン せんべい	麦茶 ビスコ	ソフトフランスパン		546	19.2	21.7	0.7
18 (日)									
19 (月)					敬老の日				
20 (火)	チキンカツ せんきゃべツ 煮豆 青菜汁 オレンジ	甘バターパン 牛乳	りんごジュース せんべい	ご飯		342	19.5	10.5	1.6
21 (水)	さんまの甘煮 マセドアンサラダ えのき汁 梨	のむヨーグルト 小魚	バナナ	ご飯		387	18.0	19.7	2.7
22 (木)	昆布の寄せ煮 花型卵 豆腐汁 バナナ	ポテトのチーズ焼き 牛乳	手作りヨーグルト	ご飯		314	15.1	11.8	2.0
23 (金)					秋分の日				
24 (土)	クリームサンド ポテトサラダ 牛乳 ぶどう	バナナ	麦茶 ビスケット	クリームサンド		499	16.8	20.3	1.2
25 (日)									
26 (月)	ポパイシチュー 竹輪の磯辺揚げ 牛乳 オレンジ	フルーツヨーグルト 昆布	オレンジジュース せんべい	ご飯		377	13.2	14.4	1.6
27 (火)	まぐろの照り焼き ごぼうサラダ 豆麩汁 ぶどう	ピーナッツパン 牛乳	バナナ	ご飯		305	16.6	11.4	2.2
28 (水)	松風焼き 土佐和え なめこ汁 オレンジ	焼き芋 スポロン	プリン	ご飯		359	17.0	10.7	1.8
29 (木)	肉じゃが煮 スクランブルエッグ 若布汁 バナナ	ビスケット 牛乳	スポロン せんべい	ご飯		334	14.5	11.6	1.9
30 (金)	カレーうどん 三色和え 牛乳 梨	ゼリー せんべい	手作りヨーグルト	カレーうどん		405	11.2	11.5	3.1

*材料の都合により献立を変更する場合があります。