

こんげつの よてい こんだてひょう



平成23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		1食分 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1 (土)	チョコサンド きのごソテー 牛乳 オレンジ	ゼリー せんべい	麦茶 ビスケット	チョコサンド		523	14.9	22.4	2.3
2 (日)									
3 (月)	のっぺい汁 ささみ揚げ ボイル野菜 梨	手作りヨーグルト 昆布	りんごジュース せんべい	ご飯		329	11.2	14.3	2.7
4 (火)	さばの味噌煮 ポテトサラダ 青菜汁 オレンジ	牛乳 おやつパン	バナナ	ご飯		352	18.5	17.9	1.6
5 (水)	五目納豆 さつまいもの甘煮 大根汁 ぶどう	ヤクルト せんべい	麦茶 玉子ボーロ	ご飯		356	14.8	11.6	1.9
6 (木)	麻婆豆腐 花型卵 若布汁 キウイ	野菜生活 ビスコ	手作りヨーグルト	ご飯		314	15.0	9.2	2.5
7 (金)	スパゲティーミートソース レバーの甘辛煮 牛乳 バナナ	ジョア おにぎり	プリン	スパゲティーミートソース		435	20.2	14.4	1.2
8 (土)	芋煮				園内運動会				
9 (日)									
10 (月)					体育の日				
11 (火)	焼肉 ビーフンソテー 卵スープ オレンジ	飲むヨーグルト 小魚	オレンジジュース せんべい	ご飯		340	13.0	17.8	1.7
12 (水)	まぐろカツ 三色和え 豆腐汁 ぶどう	牛乳 マヨネースパン	バナナ	ご飯		472	25.1	23.3	2.4
13 (木)	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 なめこ汁 キウイ	牛乳 ビスケット	ゼリー	ご飯		363	18.7	17.8	1.6
14 (金)	けんちんうどん 竹輪の磯辺揚げ 牛乳 梨	プリン せんべい	手作りヨーグルト	けんちんうどん	敬老会	450	18.4	17.2	2.4
15 (土)	メロンパン グラタン 牛乳 バナナ	ジョア クラッカー	麦茶 ビスコ	メロンパン		494	15.2	14.6	1.0
16 (日)									
17 (月)	きのごカレー 小女子甘煮 牛乳 バナナ	フルーツヨーグルト 昆布	りんごジュース せんべい	ご飯		330	10.9	11.6	1.6
18 (火)	焼き魚 ごほうサラダ 豆麴汁 ぶどう	牛乳 おやつパン	バナナ	ご飯		302	20.4	8.4	1.6
19 (水)	きのごハンバーグ 温野菜 青菜汁 オレンジ	野菜生活 蒸しパン	手作りヨーグルト	ご飯		325	15.6	10.9	1.8
20 (木)	肉じゃが煮 花型卵 えのき汁 梨	牛乳 ビスコ	麦茶 ぶかし	ご飯		306	13.3	9.6	1.5
21 (金)	さつまいもご飯 松風焼き 青菜和え 豚汁 ぶどう	麦茶 ケーキ アイス		さつまいもご飯	誕生会	351	15.5	12.4	1.9
22 (土)	野菜サンド 豆乳 ほうれん草ソテー オレンジ	バナナ	麦茶 ビスケット	野菜サンド		553	15.5	20.9	1.7
23 (日)									
24 (月)	秋野菜シチュー 竹輪とこんにゃくの煮物 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	17.6	12.6	1.5
25 (火)	さんまの甘煮 さつまいもサラダ 根菜汁 オレンジ	牛乳 焼き芋	バナナ	ご飯		476	15.8	19.3	1.7
26 (水)	いが蒸し団子 青菜和え 若布汁 ぶどう	ヤクルト チーズ クラッカー	麦茶 玉子ボーロ	ご飯		341	14.1	12.7	2.4
27 (木)	里芋の煮物 スクランブルエッグ 豆腐汁 梨	牛乳 おやつパン	手作りヨーグルト	ご飯		307	15.5	12.3	2.0
28 (金)	五目やきそば ウィンナー 牛乳 りんご	スポロン せんべい	牛乳プリン	五目やきそば		431	14.5	17.5	1.5
29 (土)	ソフトフランスパン ジャが芋スクランブル 牛乳 オレンジ	ゼリー せんべい	麦茶 ビスコ	ソフトフランスパン		534	15.8	18.4	0.9
30 (日)									
31 (月)	照り焼きチキン マセドアンサラダ 青菜汁 りんご	手作りヨーグルト 昆布	りんごジュース せんべい	ご飯		352	14.0	15.6	2.2

* 材料の都合により献立を変更する場合があります。