

# こんげつの よてい こんだてひょう

## 平成24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	124kcal (Kcal)		たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)		
1 (月)	のっぺい汁 ささみ揚げ ポイル野菜 梨	手作りヨーグルト 昆布	オレンジジュース せんべい	ご飯		286	16.8	9.0	1.8		
2 (火)	さばの味噌煮 ポテトサラダ 若布汁 ぶどう	おやつパン 牛乳	バナナ	ご飯		355	17.7	16.6	1.9		
3 (水)	ミートボール 温野菜 豆乳汁 バナナ	ドーナツ ジョア	ヨーク せんべい	ご飯		472	16.7	20.0	1.6		
4 (木)	筑前煮 スクランプルエッグ えのき汁 キウイ	ビスケット 牛乳	フリン	ご飯		320	16.8	13.9	1.7		
5 (金)	ミートソーススパゲッティ レバー甘辛煮 牛乳 オレンジ	せんべい 野菜生活	手作りヨーグルト	スパゲッティ		434	17.2	14.9	1.2		
6 (土)	ピーナツサンド 野菜ソテー 牛乳 バナナ	ゼリー せんべい	麦茶 ビスコ	ピーナツサンド		424	12.0	12.9	0.5		
7 (日)											
8 (月)						体育の日					
9 (火)	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 なめこ汁 オレンジ	手作りヨーグルト 小魚	麦茶 ビスケット	ご飯		379	22.8	18.4	2.0		
10 (水)	たらの磯辺揚げ 青菜のごま和え 若布汁 梨	フリン せんべい	バナナ	ご飯		302	12.9	14.6	1.6		
11 (木)	コロッケ キャベツ和え すまし汁 ぶどう	おやつパン 牛乳	ヤクルト せんべい	ご飯		347	12.6	13.6	0.7		
12 (金)	タンメン ちくわのカレー揚げ 牛乳 バナナ	おにぎり ジョア	手作りヨーグルト	タンメン		557	20.9	12.0	4.6		
13 (土)				ゼリー	チョコサンド スパ サラダ・牛乳	わくわく ランド	411	12.6	17.1	0.4	
14 (日)											
15 (月)	きのこカレー 小女子 牛乳 梨	飲むヨーグルト 小魚	りんごジュース せんべい	ご飯		322	15.6	14.7	2.2		
16 (火)	さんまの甘煮 さつまいもサラダ 若布汁 オレンジ	おやつパン 牛乳	バナナ	ご飯		399	17.6	20.7	2.1		
17 (水)	五目納豆 さつまいも甘煮 なめこ汁 ぶどう	せんべい ヤクルト	麦茶 ビスコ	ご飯	敬老会	371	16.0	11.3	1.7		
18 (木)	酢豚 花卵 豆腐汁 オレンジ	チーズクラッカー 牛乳	手作りヨーグルト	ご飯		367	17.1	17.3	1.9		
19 (金)	さつまいもご飯 松風焼 青菜和え 豚汁 ぶどう	麦茶 ケーキ アイ ス		さつまいもご 飯	お誕生会	509	20.2	13.3	2.0		
20 (土)	クリームサンド 春雨サラダ 豆乳 バナナ	ビスコ 野菜生活	ゼリー	クリームサン ド		480	14.6	15.2	1.3		
21 (日)											
22 (月)	中華風コーンスープ 鶏肉さっぱり煮 ナムル 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		343	10.8	11.0	1.7		
23 (火)	ししゃも揚げ 土佐和え 豆腐汁 ぶどう	おやつパン 牛乳	バナナ	ご飯		302	16.7	12.8	2.6		
24 (水)	鶏肉バーベキューソース マカロニサ ラダ 大根汁 オレンジ	せんべい ヤクルト	麦茶 ビスケット	ご飯		347	15.0	14.7	1.5		
25 (木)	八宝菜 花卵 青菜汁 バナナ	マドレーヌ 牛乳	手作りヨーグルト	ご飯		379	15.9	18.4	1.9		
26 (金)	焼きそば ウィンナー 牛乳 りんご	ゼリー せんべい	麦茶 五子ポーロ	焼きそば		397	14.7	17.4	1.5		
27 (土)				バナナ	スポロン せんべい	甘バターサンド ピーマンソテー 牛 乳・オレンジ	小遠足	569	13.7	16.8	0.5
28 (日)											
29 (月)	マカロニシチュー ちくわの甘煮 牛乳 りんご	手作りヨーグルト 小魚	りんごジュース せんべい	ご飯		347	14.8	11.5	1.2		
30 (火)	焼肉 ミモザサラダ 中華スープ オ レンジ	フルーツサンド 牛 乳	バナナ	ご飯		314	18.3	11.4	2.6		
31 (水)	焼魚 ごぼうサラダ 大根汁 バナナ	スポロン せんべい	麦茶 五子ポーロ	ご飯		313	16.0	4.8	1.2		

\* 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