

こんげつの よてい こんだてひょう



平成25年 10月分



面川報徳保育園

施設長	主任	担当者

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(火)	タンンドリーチキン ごぼうサラダ 青菜和え オレンジ	せんべい ヤクルト	バナナ	ご飯		307	15.0	9.6	1.2
2(水)	まぐろカツ 三色和え えのき汁 ぶどう	おやつパン 牛乳	ヨーク せんべい	ご飯		307	15.1	11.7	2.3
3(木)	筑前煮 花卵 大根汁 梨	ドーナツ 牛乳	麦茶 ビスケット	ご飯		271	16.0	13.7	1.7
4(金)	焼きそば ウインナー 牛乳 バナナ	ゼリー せんべい	手作りヨーグルト	焼きそば		413	15.2	17.4	1.5
5(土)	ツナサンド 野菜ソテー 牛乳 オレンジ	バナナ	麦茶 玉子ポーロ	サンドイッチ		556	18.1	25.0	1.7
6(日)									
7(月)	むらくも汁 鶏肉さっぱり煮 キャベツ和え バナナ	手作りヨーグルト 昆布	りんごジュース せんべい	ご飯		239	14.9	9.8	3.1
8(火)	さばの味噌煮 ポテトサラダ 青菜汁 オレンジ	ビスケット 牛乳	バナナ	ご飯		342	17.3	16.9	1.6
9(水)	きのこハンバーグ 温野菜 すまし汁 梨	おやつパン 牛乳	ゼリー	ご飯		355	19.4	14.3	1.5
10(木)	五目納豆 さつま芋甘煮 若布汁 ぶどう	せんべい スポロン	手作りヨーグルト	ご飯		370	14.7	10.0	2.4
11(金)	手巻き寿司 照焼きチキン 牛乳 オレンジ	ケーキ 麦茶 アイス		手巻き寿司	お誕生会	630	28.1	27.0	1.8
12(土)	ソフトフランスピーナッツ ポテトのカレー 炒め 牛乳 バナナ	プリン せんべい	麦茶 ビスコ	ソフトフランスピーナッツ		561	16.1	19.3	0.6
13(日)									
14(月)	本育の日								
15(火)	煮魚 さつまいもサラダ なめこ汁 キウイ	おやつパン 牛乳	バナナ	ご飯		306	10.5	11.0	1.5
16(水)	松風焼 ナムル すまし汁 オレンジ	ビスケット 牛乳	スポロン せんべい	ご飯	敬老会	195	14.5	8.3	2.3
17(木)	ひじき煮 厚焼卵 えのき汁 バナナ	せんべい 野菜生活	麦茶 玉子ポーロ	ご飯					
18(金)	鶏南蛮 ちくわの磯辺揚げ 牛乳 梨	おにぎり ジョア	麦茶 ビスコ	鶏南蛮					
19(土)	甘バターサンド マカロニグラタン 牛乳 オレンジ	ゼリー せんべい	プリン	甘バターサンド					
20(日)									
21(月)	フロッコリーシチュー 厚揚げとこんにゃくの煮物 牛乳 キウイ	フルーツヨーグルト 子魚	オレンジジュース せんべい	ご飯		291	14.8	10.4	1.3
22(火)	焼魚 かぼちゃサラダ すまし汁 梨	ビスコ 牛乳	バナナ	ご飯		301	18.8	12.1	2.9
23(水)	鶏の唐揚げ 土佐和え 若布汁 オレンジ	おやつパン 牛乳	スポロン せんべい	ご飯		320	20.1	12.3	2.7
24(木)	けんちん煮 スクランブルエッグ 青菜汁 バナナ	せんべい 気になる野菜	手作りヨーグルト	ご飯		241	8.5	6.7	0.8
25(金)	ナポリタン レバー甘辛煮 牛乳 キウイ	おはぎ 麦茶	ビスケット 麦茶	ナポリタン		282	13.1	8.2	1.1
26(土)	クリームサンド 春雨サラダ 牛乳 オレンジ	バナナ	牛乳プリン	クリームサンド		522	17.9	18.7	1.6
27(日)									
28(月)	チーズカレー 小女子 牛乳 りんご	飲むヨーグルト あたため	りんごジュース せんべい	ご飯		251	9.8	12.3	1.7
29(火)	たらのもみじ揚げ 青菜ごま和え 大根汁 オレンジ	クラッカーチーズ ジョア	バナナ	ご飯		234	16.6	6.0	1.4
30(水)	焼肉 ビーフソテー 卵とろりんスープ バナナ	フルーツサンド 牛乳	手作りヨーグルト	ご飯		485	19.9	24.3	2.4
31(木)	八宝菜 花卵 すまし汁 りんご	せんべい 牛乳	麦茶 ビスコ	ご飯		273	14.3	11.8	2.4

* 材料の都合により献立を変更する場合があります。