

こんげつの よてい こんだてひょう



平成25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 (金)	おもち(あんこ きなこ 納豆 つゆ) 漬物 麦茶 みかん	野菜生活 ビスケット	麦茶 せんべい	おもち	おもちつき	355	15.5	13.6	2.1
2 (土)	チョコサンド 中華ソテー 牛乳 バナナ	ゼリー せんべい	麦茶 ビスケット	チョコサンド		510	13.5	18.4	0.7
3 (日)					文化の日				
4 (月)					振替休日				
5 (火)	さばの味噌煮 マカロニサラダ 青菜汁 りんご	手作りヨーグルト 昆布	オレンジジュース せんべい	ご飯		338	15.0	15.1	2.5
6 (水)	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 みかん	牛乳 おやつパン	バナナ	ご飯	りんご狩り	309	9.5	11.1	1.4
7 (木)	五目昆布煮 スクランブルエッグ 豆麴汁 バナナ	フリン せんべい	手作りヨーグルト	ご飯		333	15.4	12.4	1.8
8 (金)	さつまいもごはん 鶏の唐揚げ 青菜のごま和え なめこ汁 オレンジ	誕生ケーキ 麦茶 アイスクリーム		さつまいもご飯	誕生会	363	17.3	14.7	2.3
9 (土)	ソフトフランスパン 牛乳	バナナ	麦茶 せんべい	ソフトフランスパン		312	8.3	7.7	0.1
10 (日)									
11 (月)	きのこシチュー 竹輪と厚揚げ煮 牛乳 オレンジ	飲むヨーグルト 小魚	りんごジュース せんべい	ご飯		330	16.3	13.1	1.2
12 (火)	焼魚 マセドアンサラダ 根菜汁 りんご	フレンチトースト 牛乳	バナナ	ご飯		419	21.2	16.9	1.4
13 (水)	ヒレカツ せん切りキャベツ 若布汁 バナナ	せんべい ヤクルト	手作りヨーグルト	ご飯		307	15.9	7.8	1.5
14 (木)	肉じゃが煮 花型卵 豆腐汁 りんご	クラッカー チーズ牛乳	麦茶 たまごボーロ	ご飯		308	16.3	15.2	2.3
15 (金)	卵とじそうめん 笹かま揚げ 牛乳 みかん	ジョア ライスピザ	ゼリー	卵とじそうめん	七五三	458	19.2	11.5	2.2
16 (土)	クリームサンド スパサラダ 牛乳 オレンジ	フリン せんべい	麦茶 ビスコ	クリームサンド		521	19.3	22.8	1.0
17 (日)									
18 (月)	ポトフ 鶏肉のさっぱり煮 ナムル みかん	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		302	13.1	12.5	2.3
19 (火)	さんまのかば焼き 三色和え すまし汁 りんご	じゃが丸くん 牛乳	バナナ	ご飯		398	16.4	22.5	2.8
20 (水)	五目納豆 さつまいもの甘煮 大根汁 オレンジ	おやつパン 牛乳	牛乳フリン	ご飯		350	17.1	14.9	2.0
21 (木)	きんぴらごぼう 厚焼き卵 豆麴汁 バナナ	せんべい ヤクルト	手作りヨーグルト	ご飯		312	12.3	9.5	1.5
22 (金)	和風きのこスパゲティー レバーの甘辛煮 牛乳 りんご	ビスコ 野菜生活	ヨーク せんべい	和風きのこスパゲティー		395	14.9	14.0	1.3
23 (土)					勤労感謝の日				
24 (日)					振替休日				
25 (月)	フロッコリーカレー 小女子甘煮 牛乳 りんご	手作りヨーグルト あたりめ	りんごジュース せんべい	ご飯		328	14.5	14.1	1.7
26 (火)	鮭の西京焼き ポテトサラダ 白菜汁 オレンジ	せんべい スポロン	バナナ	ご飯		345	17.6	12.7	1.4
27 (水)	焼肉 ビーフンソテー 卵スープ みかん	おやつパン 牛乳	ゼリー	ご飯		350	15.2	18.3	1.7
28 (木)	酢豚 花型卵 なめこ汁 バナナ	焼きいも 牛乳	スポロン せんべい	ご飯		430	13.5	12.4	1.1
29 (金)	焼きそば ウインナー 牛乳 みかん	ビスケット ジョア	手作りヨーグルト	焼きそば		409	17.1	17.9	1.5
30 (土)	クロワッサンサンド きのことソーテー 牛乳 りんご	牛乳フリン せんべい	麦茶 ビスケット	クロワッサンサンド		598	16.4	32.2	1.3

*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