

# こんげつの よてい こんだてひょう

平成26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		エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1(水)	きのこハンバーグ 温野菜 トロリン スープ ぶどう	おやつパン 牛乳	ゼリー	ご飯		345	17.0	13.5	2.3
2(木)	厚揚げの中華煮 ポテトキッシュ えのき汁 梨	手作りマドレーヌ 牛乳	スポロン せんべい	ご飯		575	25.4	26.2	3.2
3(金)	タンメン ささかま揚げ ナムル オレンジ	せんべい ヤクルト	麦茶 麩菓子	タンメン		447	21.9	7.4	3.6
4(土)	チョコサンド きのこソテー 牛乳 パナナ	ゼリー せんべい	麦茶 玉子ポーロ	チョコサンド		549	16.1	24.1	0.8
5(日)									
6(月)	ポークカレー 小女子 牛乳 梨	ヨーグルト 小魚	オレンジジュース せんべい	ご飯		296	12.9	12.6	1.9
7(火)	まぐろカツ 土佐和え 豆麩汁 ぶどう	せんべい スポロン	バナナ	ご飯		341	17.0	8.7	2.3
8(水)	回鍋肉 ジャガバター 若布汁 オレンジ	おやつパン 牛乳	麦茶 ビスコ	ご飯		318	13.4	14.7	1.6
9(木)	八宝菜 花卵 えのき汁 パナナ	ライスピザ 野菜生活	フリン	ご飯		366	12.2	10.6	2.8
10(金)	さつまいもご飯 ホイル焼き 青菜和え なめこ汁 オレンジ	ケーキ 麦茶 アイス		さつまいもご飯	お誕生会	319	16.1	9.7	1.7
11(土)	親子わくわくランド		ヨーク せんべい	ビーナッツサンド チョコ牛乳 オレンジ					
12(日)									
13(月)					体育の日				
14(火)	チキンカツ キキャベツ 白菜汁 梨	飲むヨーグルト 昆布	りんごジュース せんべい	ご飯		300	13.0	16.1	2.0
15(水)	焼魚 ごほうサラダ 若布汁 キウイ	おやつパン 牛乳	バナナ	ご飯		290	19.6	9.0	2.3
16(木)	五目昆布 ス克蘭フルエッグ なめこ汁 パナナ	焼きいも 牛乳	牛乳フリン	ご飯		314	16.2	14.2	1.8
17(金)	焼きそば ウインナー 牛乳 梨	せんべい ジョア	麦茶 ビスケット	焼きそば		404	17.4	17.5	1.5
18(土)	ソフトフランスジャムマーガリン ジャガ芋ソテー 牛乳 オレンジ	フリン せんべい	麦茶 麩菓子	ソフトフランス ジャムマーガリン		489	15.8	17.0	1.2
19(日)									
20(月)	フロッコリーシチュー 竹輪の煮物 牛乳 パナナ	ヨーグルト 小魚	オレンジジュース せんべい	ご飯		319	16.4	8.5	1.2
21(火)	さんま甘煮 春雨の中華和え 若布汁 キウイ	ビスコ 牛乳	バナナ	ご飯		385	16.5	18.3	2.9
22(水)	照焼きチキン さつまいもサラダ なめこ汁 オレンジ	フレンチトースト 牛乳	麦茶 玉子ポーロ	ご飯	敬老会	474	22.9	21.9	2.3
23(木)	きんぴらごほう 厚焼卵 白菜汁 パナナ	クラッカー チーズ 野菜生活	スポロン せんべい	ご飯		342	12.9	14.7	1.6
24(金)	ナポリタン コールスローサラダ 野菜 スープ オレンジ	ゼリー せんべい	麦茶 ビスケット	ナポリタン		405	12.3	9.6	0.9
25(土)	3・4・5歳児 小遠足		フリン	クリームサンド クラタン牛乳パナナ					
26(日)									
27(月)	豚汁 鶏肉のサッパリ煮 白菜の和え物 オレンジ	フルーツヨーグルト 昆布	りんごジュース せんべい	ご飯		292	15.2	8.2	4.8
28(火)	さわらの照焼き マカロニサラダ 若布汁 りんご	せんべい スポロン	バナナ	ご飯		345	15.1	10.7	2.2
29(水)	五目納豆 さつま芋の甘煮 なめこ汁 パナナ	おやつパン 牛乳	ヨーグルト	ご飯		396	18.7	14.7	2.0
30(木)	鶏の唐揚げ ビーフソテー ニラ玉汁 りんご	ビスケット 牛乳	スポロン せんべい	ご飯		373	19.0	17.2	2.8
31(金)	おもち(あんこ・きなこ・納豆・つゆ) 漬物 麦茶 みかん	せんべい ジョア	ゼリー	おもち	おもちつき	367	18.1	12.6	2.1

\* 材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川輔徳保育園