



平成28年10月 献立表



日 曜	献立名(共通分)		献立名(未満児加食分)		エネルギー	タンパク	脂 質	食塩相当量	備考
	副食	間食(PM)	間食(AM)	主食					
1 土	芋煮				54	3.3	1.6	0.6	運動会
2 日									
3 月	長いものそぼろ煮 青菜和え ワンタンスープ バナナ	ヨーグルト 昆布	フルーツジュース せんべい	ご飯	277	9.7	5.1	1.4	
4 火	ローストチキン マセドアンサラダ 大根汁 グレープフルーツ	スポロン せんべい	ヨーク ビスコ	ご飯	351	13.4	15.2	1.4	
5 水	さんまのかば焼き 土佐和え なめこ汁 オレンジ	牛乳 おやつパン	バナナ	ご飯	390	16.6	21.9	1.5	
6 木	五目納豆 さつま芋の甘煮 豆腐汁 梨	リンゴジュース せんべい	麦茶 ビスコ	ご飯	295	9.6	8.3	1.6	
7 金	手巻き寿司 牛乳 グレープフルーツ	ケーキ 麦茶 アイス		手巻き寿司	731	22.1	33.2	1.4	誕生会
8 土	親子わくわくランド	ヤクルト せんべい	麦茶 ビスケット	甘バターサンド きのこソテー 牛乳 バナナ	660	21.9	25.1	2.2	わくわく ランド
9 日									
10 月									
11 火	焼肉 ビーフンソテー とろりんスープ オレンジ	牛乳 おやつパン	リンゴジュース せんべい	ご飯	423	21.6	15.8	1.7	
12 水	かつおの竜田揚げ 三色和え なめこ汁 梨	ジョア 焼き芋	バナナ	ご飯	415	18.7	23.3	1.5	焼き芋 パーティー
13 木	きんぴらごぼう スクランブルエッグ 豆麩汁 グレープフルーツ	ヨーグルト あたりめ	麦茶 麩菓子	ご飯	304	16.3	10.7	1.6	
14 金	ミートボール 温野菜 わかめ汁 オレンジ	野菜生活 せんべい	牛乳プリン	ご飯	562	15.7	30.8	0.9	敬老会
15 土	ポテトサンド 中華サラダ 牛乳 梨	バナナ	麦茶 せんべい	ポテトサンド	685	20.6	29.4	1.6	
16 日									
17 月	きのこカレー 小女子甘煮 牛乳 りんご	ヨーグルト 小魚	ぶどうジュース せんべい	ご飯	352	16.6	14	1.8	創立 記念日
18 火	ヒレカツ 温野菜 すまし汁 バナナ	ヤクルト クラッカー チーズ	麦茶 ビスケット	ご飯	380	19.7	12.2	1.9	
19 水	焼き魚(鮭) スパゲティサラダ なめこ汁 オレンジ	牛乳 おやつパン	バナナ	ご飯	342	20.2	14.5	0.9	
20 木	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 豆腐汁 グレープフルーツ	牛乳 せんべい	プリン	ご飯	329	16.4	13.3	1.6	
21 金	ミートスパゲッティ レバーの甘辛煮 牛乳 りんご	ジョア かぼちゃ団子	ヨーク せんべい	ミートスパ ゲッティ	751	35.4	19.9	1.5	
22 土	ミルクリッチ コーンサラダ 牛乳 バナナ	ゼリー せんべい	麦茶 ビスケット	ミルクリッチ	611	18.8	20.6	1.7	
23 日									
24 月	さつまいもシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳 みかん	ヨーグルト 昆布	フルーツジュース せんべい	ご飯	355	13.2	12.8	1.2	
25 火	肉みそうどん シーザーサラダ 牛乳 梨	スポロン ビスケット	麦茶 玉子ポーロ	肉みそうどん	376	17.6	16.5	1.9	
26 水	さばの味噌煮 ポテトサラダ すまし 汁 りんご	牛乳 揚げパン	バナナ	ご飯	555	22.7	27.3	2.1	
27 木	里芋の煮物 野菜キッシュ 大根汁 グレープフルーツ	ヤクルト せんべい	ゼリー	ご飯	325	10.8	10.7	1.6	
28 金	おもち(あんこ・きなこ・納豆・つゆ) 漬物 みかん	ぶどうジュース ビスコ		おもち	539	15.9	9.5	2	もちつき
29 土	3・4・5歳児 小遠足	バナナ	麦茶 ビスケット	ソフトフランスピー ナツパン ボルシ チ 牛乳 りんご	552	20.9	18.2	2.8	
30 日									
31 月	鶏肉のさっぱり煮 小松菜としめじの 和え物 お月見汁 みかん	ヨーグルト あたりめ	リンゴジュース せんべい	ご飯	303	14.8	11.5	1.6	

※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

