

# こんげつの よてい こんだてひょう

平成22年 10月分



大戸報徳保育園

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(金)	きのこスパ 花卵 青菜のごま和え ぶどう 麦茶	ヤクルト せんべい	牛乳 ドーナツ	ご飯		380	12.9	14.5	1.9
2(土)	豚汁 漬け物 りんご	牛乳 おみやげパン			園内運動会	381	17.1	14.6	6.1
3(日)									
4(月)	さつまいもシチュー 竹輪のカレー粉揚げ きゅうり漬 バナナ	ヨーグルト 小魚	牛乳 カステラ	ご飯		434	20.3	14.3	3.2
5(火)	焼魚 ごぼうサラダ ぶどう 豆腐汁	牛乳 フルーツサンド	ヤクルト せんべい	ご飯		397	22.3	17.9	1.9
6(水)	鶏の唐揚 青菜の和え物 梨 かき玉汁	牛乳 若布おにぎり	麦茶 ビスケット	ご飯		367	16.2	14.7	2.0
7(木)	五目ひじき煮 卵焼き グレープフルーツ 青菜汁	ミルクプリン	牛乳 玉子ボーロ	ご飯		363	16.6	19.5	2.3
8(金)	月見うどん 天ぷら きゅうり漬 ヨーグルトあえ	気になる野菜 せんべい	バナナ	ご飯		423	19.3	11.8	5.0
9(土)	親子わくわくランド		ゼリー	カレーライス 牛乳	親子わくわく				
10(日)									
11(月)					体育の日				
12(火)	ししゃもから揚げ 土佐和え グレープフルーツ 豆腐汁	牛乳 玄米パン	麦茶 ビスケット	ご飯		329	20.5	13.2	2.2
13(水)	五目納豆 薩摩芋の甘煮 ぶどう 青菜汁	ヤクルト せんべい	牛乳 玉子ボーロ	ご飯		402	15.9	11.5	2.9
14(木)	肉じゃが煮 花卵 バナナヨーグルト 大根汁	牛乳 ビスケット	麦茶 クッキー	ご飯		389	19.1	16.6	1.5
15(金)	栗ご飯 トンカツ 土佐和え 梨 根菜汁	野菜生活 チーズクラッカー	ヤクルト せんべい		お誕生会	522	19.8	17.5	4.1
16(土)	牛乳 クロワッサンサンド 青菜のごま和え オレンジ	バナナ	ゼリー			453	15.0	20.9	1.2
17(日)									
18(月)	秋野菜カレー 小女子甘煮 バナナ 牛乳	ヤクルト せんべい	麦茶 ビスケット	カレーライス		355	8.3	10.4	2.4
19(火)	さんま煮魚 ポテトサラダ グレープフルーツ 青菜汁	牛乳 ピーナッツサンド	ミルクプリン	ご飯		388	18.3	19.9	1.8
20(水)	きのこスパハンバーグ 温野菜 りんご 卵スープ	ヨーグルト ビスケット 紅白大福餅	麦茶 クッキー	ご飯	創立記念日	358	13.2	9.1	3.1
21(木)	筑前煮 スクランブルエッグ 梨 豆腐汁	野菜生活 スイートポテト	牛乳 玉子ボーロ	ご飯		396	16.0	19.1	3.2
22(金)	卵とじそうめん 揚げ出し豆腐 青菜そえ ぶどう	牛乳 ドーナツ	ヤクルト せんべい	ご飯		517	17.3	15.6	2.9
23(土)	牛乳 ジャムサンド マカロニサラダ オレンジ	バナナ	ゼリー			441	15.1	15.8	1.0
24(日)									
25(月)	根菜たっぷり汁 笹カマ磯辺揚げ 青菜そえ バナナ	ヨーグルト 小魚	牛乳 せんべい	ご飯		299	16.8	10.0	3.1
26(火)	まкру照り焼き 三色和え物 金時煮豆 グレープフルーツ 芋汁	牛乳 クリームパン	麦茶 クッキー	ご飯		351	23.8	9.0	2.5
27(水)	焼き肉 ビーフソテー オレンジ 豆腐汁	野菜生活 ビスケット	牛乳 玉子ボーロ	ご飯		356	13.8	16.9	1.7
28(木)	五目昆布煮 花卵 りんご なめこ汁	牛乳 ホットケーキ	ヤクルト せんべい	ご飯		405	17.4	17.2	3.1
29(金)	おかず焼きそば レバーのケチャップ煮 青菜そえ ぶどう 牛乳	気になる野菜 クラッカー	ゼリー	ご飯		347	15.3	18.8	2.1
30(土)	牛乳 エッグサンド きのこソテー オレンジ	ヤクルト せんべい	バナナ			465	16.3	20.5	1.2
31(日)									
						381	16.3	14.8	2.5

\* 材料の都合により献立を変更する場合があります。