



平成29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 Kcal	タンパク質g	脂質g	食塩相当量g	行事等
	副食	間食 (PM)	朝間	主食					
2月	照り焼きチキン ナムル とろりんスープ ぶどう	フルーツヨーグルト 昆布	クラッカー ぶどうジュース	ご飯	309	11.5	15.8	2	
3火	たらの磯辺揚げ 土佐和え えのき汁 バナナ	ホットケーキ 野菜生活	ビスケット 牛乳	ご飯	365	14.3	12.9	2.9	飯盛山 (年長児)
4水	焼肉 ビーフソテー 若布汁 梨	チョコパン 牛乳	バナナ	ご飯	435	20.7	20.6	2.2	十五夜
5木	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 栄養麩汁 オレンジ	ビスケット 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯	331	14.1	16.5	1.3	
6金	焼きそば ウインナー 牛乳 グレープフルーツ	せんべい ジョア	りんごゼリー	焼きそば	402	18.4	13	1.5	
7土	芋汁				111	5.7	4.1	0.6	園内運動会
8日									
9月	体育の日								
10火	秋野菜カレー 小女子 牛乳 オレンジ	ソファール(プレーン) 昆布	せんべい みかんジュース	ご飯	306	13.3	11.6	1.8	
11水	焼き魚 和風ポテトサラダ ニラ 玉汁 りんご	ミルクリッチ 牛乳	バナナ	ご飯	370	21.2	15.6	2	
12木	栗ごはん たらほのオイル焼き なめこ汁 青菜和え みかん	アイス	せんべい ヤクルト	栗ごはん	470	14.4	13.9	1.4	お誕生会
13金	八宝菜 花型卵 栄養麩汁 グレープフルーツ	スイートポテト 牛乳	元気ヨーグルト	ご飯	257	12.5	12.5	1	
14土			クラッカー スポロン	クリームパン ジャーマンポテト 牛乳 バナナ	582	15.2	13.9	1	親子わくわくランド
15日									
16月	松風焼き ごぼうサラダ ニラ玉汁 バナナ	フルーツヨーグルト 小魚アーモンド	せんべい フルーツジュース	ご飯	326	18.1	10.3	1.6	
17火	さつま芋シチュー ちくわと厚揚げの煮物 牛乳 オレンジ	せんべい スポロン	クラッカー いちごオレ	ご飯	319	10.8	8.6	1	
18水	カレイの煮付け マセドアンサラダ なめこ汁 梨	揚げパン 牛乳	バナナ	ご飯	422	20.8	15.9	2	
19木	きんぴらごぼう スクランブル エッグ 小松菜汁 りんご	ビスコ 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯	314	12.4	14.4	1	
20金	ちゃんぽんうどん 竹輪の磯辺揚げ 牛乳 バナナ	紅白大福 (おみやげ) せんべい ジョア	りんごゼリー	ちゃんぽんうどん	640	21.6	12.4	1.3	創立記念日
21土	ピーナツサンド コロコロスープ 牛乳 りんご	プリン せんべい	ビスケット スポロン	ピーナツパン	421	12.4	13.2	1.9	
22日									
23月	中華風コーンスープ ささみの竜田揚げ キャベツ和え バナナ	焼き芋 牛乳	せんべい みかんジュース	ご飯	378	13.3	11.4	1.7	
24火	五目納豆 さつまいものバター煮 栄養麩汁 りんご	飲むヨーグルト 干し芋	バナナ	ご飯	311	12.8	6.3	1.3	
25水	納豆餅 あんご餅 つゆ餅 きなご餅 たくあん みかん	せんべい ヤクルト400	ビスコ 牛乳	おもち	1067	34.1	13.4	1.6	お餅つき
26木	さわらのチーズフライ 青菜和え なめこ汁 オレンジ	メロンパン 牛乳	クラッカー ヤクルト	ご飯	522	24.9	21.6	2.1	
27金	和風スパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 グレープフルーツ	せんべい ぶどうジュース	ヨーグルト	和風スパゲティ	524	25.1	13.7	1.3	
28土	ソフトフランス (あんバターパン) きのごソテー 牛乳 みかん	バナナ	ビスケット フルーツジュース	ソフトフランスパン	383	12.1	17.1	0.8	
29日									
30月	鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ のっぺい汁 りんご	お星さまヨーグルト 干し芋	せんべい リンゴジュース	ご飯	364	13.9	12.4	1.8	
31火	煮込みハンバーグ 温野菜 若布汁 みかん	ジャク・オー・ラントンおにぎり 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯	551	29.5	20.3	2.1	

※材料の都合により献立を変更する場合があります