

平成27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 g	脂 質 g	食塩相当量 g	備考
	副食	間食(PM)	間食(AM)	主食					
1 木	きんぴらごぼう 厚焼き卵 なめこ汁 梨	牛乳 せんべい	プリン	ご飯	341	13.7	16.5	1.3	
2 金	焼きそば ウィナー 牛乳 キウイ	手作りドーナツ ジョア	果実ジュース せんべい	焼きそば	546	23.7	20.7	1.5	
3 土	チョコサンド グラタン 牛乳 パナナ	ゼリー せんべい	麦茶 ビスケット	チョコサンド	587	17.8	17.6	1.6	
4 日									
5 月	さつまいもシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳 オレンジ	ヨーグルト 小魚	ぶどうジュース せんべい	ご飯	311	14.3	10.5	0.8	
6 火	ヒレカツ キャベツ和え 大根汁 梨	スポロン せんべい	麦茶 玉子ポーロ	ご飯	324	15.3	9	1.5	
7 水	さわらの照り焼き ポテトサラダ 豆腐 汁 パナナ	カレーパン 牛乳	ヨーク せんべい	ご飯	459	23.2	20.8	1.9	
8 木	けんちん煮 スクランブルエッグ わ かめ汁 ぶどう	牛乳 ビスケット	パナナ	ご飯	339	14.8	14.1	1.9	
9 金	手巻き寿司 牛乳 オレンジ	麦茶 誕生ケーキ アイス		ご飯	677	21.3	34.3	1.4	誕生会
10 土		ヤクルト せんべい	麦茶 ビスコ	あんバターパン 中華ソテー 牛乳 パナナ	424	12.8	14.7	0.8	わくわく ランド
11 日									
12 月									
13 火	きのこスパゲッティ レバーの甘辛煮 牛乳 オレンジ	ヨーグルト あたり め	ゼリー	きのこスパ ゲッティ	533	31.9	17.2	1.2	
14 水	さんまのかば焼き 三色和え すまし 汁 ぶどう	玄米パン 牛乳	パナナ	ご飯	398	16.2	20.1	1.6	
15 木	八宝菜 花型卵 青菜汁 パナナ	焼き芋 牛乳	麦茶 せんべい	ご飯	307	14.5	14.4	0.6	焼き芋パ ティー
16 金	松風焼き 温野菜 なめこ汁 梨	フルーツジュース せんべい	ヨーグルト	ご飯	306	14.7	9.8	1.4	敬老会
17 土	クリームサンド コーンサラダ 牛乳 オレンジ	パナナ	麦茶 ビスコ	クリームサ ンド	465	16.1	19.3	1	
18 日									
19 月	ささ身揚げ 三色和え 豚汁 ぶどう	飲むヨーグルト 小 魚	リンゴジュース せんべい	ご飯	320	19.7	13.9	1.3	
20 火	花シュウマイ 青菜和え きゃべつ汁 梨	牛乳 ビスコ	麦茶 麩菓子	ご飯	317	13.1	15	0.7	
21 水	焼き魚(鮭) スパゲティサラダ 白菜 汁 オレンジ	パンプキンパン 牛乳	パナナ	ご飯	320	19.6	14.1	0.7	
22 木	五目納豆 さつま芋の甘煮 えのき汁 パナナ	スポロン せんべい	プリン	ご飯	313	10.4	6.8	1.9	
23 金	鶏南蛮 揚げ出し豆腐 牛乳 梨	おにぎり ジョア	ヨーク せんべい	鶏南蛮	561	25.8	13.4	3.1	
24 土	ソフトフランスピーナツパン ジャーマ ンポテト 牛乳 パナナ	ゼリー せんべい	麦茶 ビスケット	ピーナツパ ン	501	14	15.5	1.5	
25 日									
26 月	照り焼きチキン ごぼうサラダ 青菜 汁 りんご	ヨーグルト 昆布	果実ジュース せんべい	ご飯	432	18.7	21	1.3	
27 火	白身魚のタルタル ポイル野菜 白菜 汁 ぶどう	牛乳 せんべい	麦茶 玉子ポーロ	ご飯	306	15.3	13.9	1.4	
28 水	秋野菜カレー 小女子 牛乳 みかん	ラスク ジョア	パナナ	ご飯	320	12.1	11.7	1.4	りんご狩 り
29 木	すき焼き風煮 野菜入り卵焼き わか め汁 梨	クラッカー チーズ ヤクルト	牛乳プリン	ご飯	356	16.7	13	2.3	
30 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 野菜生 活		おもち	498	16.6	20.6	0.8	おもちつ き
31 土	甘バターサンド きのこソテー 牛乳 パナナ	プリン せんべい	麦茶 ビスケット	甘バターサ ンド	468	14.1	17.2	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