



平成30年度 10月 こんだてひょう

担当 佐藤 (もんもん)

日付	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	夕食	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
1 月	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(豆腐・切干大根) コーン焼き ブロッコリーと人参のおかか和え	牛乳 蒸しパン	577.0(492.8) 21.5(20.5) 17.4(15.0) 2.1(1.6)	ごはん すまし汁(麩・わかめ) さつまいもと豚肉の甘辛炒め ほうれん草の磯あえ	343.6(241.3) 10.4(7.4) 7.3(5.1) 1.4(1.0)
2 火	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(かぼちゃ・にら) 鮭のタンドリー風 小松菜のツナ酢和え	ドリンクヨーグルト 焼きそば	593.0(510.4) 29.9(27.7) 12.5(11.5) 2.5(2.0)	マーボー豆腐丼 すまし汁(油あげ・大根)	349.3(244.1) 13.5(9.4) 9.1(6.3) 1.6(1.1)
3 水	ドリンク ヨーグルト	てりやき野菜丼 スープ(ほうれん草・コーン) 磯辺さつまいも	牛乳 コーンフレーク	613.7(519.9) 20.2(19.6) 18.9(16.1) 2.0(1.6)	ごはん みそ汁(なめこ・麩) 中華風厚焼き卵 きゅうりの胡麻和え	327.6(229.9) 12.0(8.5) 9.3(6.5) 1.5(1.1)
4 木	ドリンク ヨーグルト	とん汁うどん フルーツヨーグルト	牛乳 バナナクッキー	623.6(526.8) 21.2(20.3) 21.6(18.0) 2.0(1.6)	ごはん すまし汁(豆腐・三つ葉) 鶏肉団子 切干大根のサラダ	429.0(271.0) 13.4(7.9) 15.3(8.8) 2.0(1.3)
5 金	ドリンク ヨーグルト	バターロール ミルクカレー スープ コールスローサラダ	牛乳 ソフトせんべい カルテツウエハース 動物ビスケット	616.4(479.1) 20.5(18.9) 27.1(19.9) 1.7(1.4)	ハヤシライス(きのこ入り) スープ(春雨・葉ねぎ)	354.1(247.9) 8.7(6.1) 9.0(6.3) 1.6(1.1)
6 土	豆乳 ヨーグルト	あんかけうどん	牛乳 せんべい ビスコ きらず揚げ			
9 火	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(里芋・玉ねぎ) 鶏のから揚げ・オーロラソース ひじきのサラダ	ドリンクヨーグルト ジャムサンド	682.7(530.0) 27.1(23.8) 17.5(14.2) 2.7(1.9)	ごはん スープ(もやし・わかめ) 豚肉ときのこのガーリック炒め かぼちゃのチーズ焼き	360.7(252.5) 12.4(8.7) 9.1(6.4) 1.2(0.8)
10 水	ドリンク ヨーグルト	ごはん スープ(かぶ・かぶの葉) シュウマイ ブロッコリーのごま和え	ドリンクヨーグルト 英字ビスケット ラムネ 甘辛せんべい	566.8(442.1) 21.1(18.5) 13.4(10.3) 2.2(1.5)	ごはん すまし汁(ねぎ・大根) 豆腐のそぼろみそかけ わかめとえのきのさっぱり和え	332.9(234.4) 13.6(9.6) 8.0(5.6) 1.3(1.0)
11 木	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(なす・葉ねぎ) ピザ風卵焼き キャベツの香り漬け	牛乳 ゆかりおにぎり	574.7(492.6) 19.7(19.3) 18.1(15.5) 2.0(1.6)	カレースパゲティ	348.6(244.0) 12.4(8.7) 8.3(5.8) 3.1(2.1)
12 金	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(まいたけ・豆腐) 豚と大根の炒め煮 チンゲンサイのナムル	牛乳 りんごのパウンド ケーキ	593.9(506.0) 18.0(18.1) 22.9(18.8) 1.9(1.5)	ごはん スープ(玉ねぎ・ほうれん草) さけの塩焼き ごぼうとコーンのサラダ	328.4(236.5) 16.2(12.4) 6.6(4.8) 1.2(0.8)
13 土	豆乳 ヨーグルト	豚肉の味噌丼 スープ	牛乳 塩せんべい クッキー ラムネ			
15 月	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(豆腐・切干大根) コーン焼き ブロッコリーと人参のおかか和え	牛乳 蒸しパン	577.0(492.8) 21.5(20.5) 17.4(15.0) 2.1(1.6)	ごはん すまし汁(麩・わかめ) さつまいもと豚肉の甘辛炒め ほうれん草の磯あえ	343.6(241.3) 10.4(7.4) 7.3(5.1) 1.4(1.0)

日付	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	夕食	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
16 火	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(かぼちゃ・にら) 鮭のタンドリー風 小松菜のツナ酢和え	お誕生日会 おやつ	593.0(510.4) 29.9(27.7) 12.5(11.5) 2.5(2.0)	マーボー豆腐丼 すまし汁(油あげ・大根)	349.3(244.1) 13.5(9.4) 9.1(6.3) 1.6(1.1)
17 水	ドリンク ヨーグルト	さつま芋御飯 みそ汁(豆腐・なめこ) 鶏肉のみそ焼き キャベツのサラダ	ドリンクヨーグルト 焼きそば	685.1(568.5) 23.4(22.0) 21.8(17.8) 2.1(1.7)	食パン 大豆とウインナーのスープ煮 マカロニサラダ	453.5(308.3) 12.5(8.6) 14.5(10.0) 2.4(1.7)
18 木	ドリンク ヨーグルト	とん汁うどん フルーツヨーグルト	牛乳 バナナクッキー	623.6(526.8) 21.2(20.3) 21.6(18.0) 2.0(1.6)	ごはん すまし汁(豆腐・三つ葉) 鶏肉団子 切干大根のサラダ	429.0(271.0) 13.4(7.9) 15.3(8.8) 2.0(1.3)
19 金	ドリンク ヨーグルト	バターロール ミルクカレースープ コールスローサラダ	牛乳 ひねりあげ クッキー カルテツウエハース	616.4(479.1) 20.5(18.9) 27.1(19.9) 1.7(1.4)	ハヤシライス(きのこ入り) スープ(春雨・葉ねぎ)	354.1(247.9) 8.7(6.1) 9.0(6.3) 1.6(1.1)
22 月	ドリンク ヨーグルト	ごはん すまし汁(わかめ・麩) 魚の生姜焼き 春雨サラダ	牛乳 ラムネ ビスコ チーズクラッカー	553.8(458.6) 22.5(22.0) 15.5(13.0) 1.5(1.2)	ごはん みそ汁(油あげ・切干大根) 筑前煮 ハッシュポテト	364.6(255.2) 11.1(7.8) 8.2(5.7) 1.4(1.0)
23 火	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(里芋・玉ねぎ) 鶏のから揚げ・オーロラソース ひじきのサラダ	ドリンクヨーグルト ジャムサンド	682.7(530.0) 27.1(23.8) 17.5(14.2) 2.7(1.9)	ごはん スープ(もやし・わかめ) 豚肉ときのこのガーリック炒め かぼちゃのチーズ焼き	360.7(252.5) 12.4(8.7) 9.1(6.4) 1.2(0.8)
24 水	ドリンク ヨーグルト	なめたけごはん 五目みそ汁 ほうれん草の三色胡麻和え	ドリンクヨーグルト 大学芋 いりこ(幼児のみ)	545.0(468.1) 18.0(17.7) 12.0(10.9) 2.2(1.7)	クリームシチュー丼 スープ(コーン・春雨)	369.9(258.9) 11.6(8.1) 7.1(5.0) 1.9(1.3)
25 木	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(なす・葉ねぎ) ピザ風卵焼き キャベツの香り漬け	牛乳 ゆかりおにぎり	574.7(492.6) 19.7(19.3) 18.1(15.5) 2.0(1.6)	カレースパゲティー	348.6(244.0) 12.4(8.7) 8.3(5.8) 3.1(2.1)
26 金	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(まいたけ・豆腐) 豚と大根の炒め煮 チンゲンサイのナムル	牛乳 りんごのパウンド ケーキ	593.9(506.0) 18.0(18.1) 22.8(18.8) 1.9(1.5)	ごはん スープ(玉ねぎ・ほうれん草) さけの塩焼き ごぼうとコーンのサラダ	328.4(236.5) 16.2(12.4) 6.6(4.8) 1.2(0.8)
27 土	豆乳 ヨーグルト	豚肉の味噌丼 スープ	牛乳 クリームサンド せんべい チーズクラッカー			
29 月	ドリンク ヨーグルト	ごはん スープ(かぶ・かぶの葉) シュウマイ ブロッコリーのごま和え	ドリンクヨーグルト 甘辛せんべい ビスコ ラムネ	566.8(442.1) 21.1(18.5) 13.4(10.3) 2.2(1.5)	ごはん すまし汁(ねぎ・大根) 豆腐のそぼろみそかけ わかめとえのきのさっぱり和え	332.9(234.4) 13.6(9.6) 8.0(5.6) 1.3(1.0)
30 火	ドリンク ヨーグルト	てりやき野菜丼 スープ(ほうれん草・コーン) 磯辺さつまいも	牛乳 コーンフレーク	613.7(519.9) 20.2(19.6) 18.9(16.1) 2.0(1.6)	ごはん みそ汁(なめこ・麩) 中華風厚焼き卵 きゅうりの胡麻和え	327.6(229.9) 12.0(8.5) 9.3(6.5) 1.5(1.1)
31 水	ドリンク ヨーグルト	さつま芋御飯 みそ汁(豆腐・なめこ) 鮭のねぎみそ焼き キャベツのサラダ	ドリンクヨーグルト かぼちゃクッキー	643.4(546.1) 26.3(25.1) 16.8(14.6) 2.1(1.7)	食パン 大豆とウインナーのスープ煮 マカロニサラダ	453.5(308.3) 12.5(8.6) 14.5(10.0) 2.4(1.7)

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は、()が3歳未満児で記載してあります。

※16日(火)はお誕生日会のため、特別おやつとなります。

※ごはんの中には「胚芽押麦・胚芽米・キヌア」が入っています。

※市販菓子は自然の素材だけを原料に、合成着色料・保存料・化学調味料等を一切使用していない安全なお菓子を出しています。

