



10月の南犬立

軽野保育園
平成28年9月30日

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	土	気になる野菜ジュース	オムライス ブロッコリーとツナのサラダ 果物(梨) わかめスープ	ビスコ りんごジュース
03	月	飲むヨーグルト	御飯 鶏肉とじゃが芋のトマト煮(玉葱、人参) ツナと キャベツの和え物 たまねぎと豆腐のみそ汁 オレンジ	ビスケット(アスパラ) 牛乳
04	火	野菜ジュース	御飯 磯辺焼き 粉ふき芋 ひじきの和風サラダ わかめとだいこんの味噌汁	ラスク 牛乳
05	水	グレープジュース	御飯 さばの味噌煮 もやしのごま酢和え 小松菜と玉葱の味噌汁 甘夏缶	寒天入りフルーツポンチ
06	木	りんごジュース	御飯 肉じゃが,コーンサラダ わかめとしめじの味 噌汁 かき	カスタードプリン
07	金	オレンジジュース	御飯 シューマイ 納豆和え(にら・しらす) 切干 大根の煮物 キャベツとしめじの味噌汁	まがりせんべい 牛乳
11	火	オレンジジュース	御飯 ひれかつ 胡瓜とワカメの酢の物 白滝と豆 の炒り煮 大根と油揚げのみそ汁	クリームコンフェ 牛乳
12	水	りんごジュース	御飯,さんまのおかか煮,ポテトサラダ(ハム),甘夏缶, きゃべつとわかめの味噌汁	ヨーグルト
13	木	野菜ジュース	御飯 厚揚げと野菜のそぼろ煮 コーンときゃべつ の中華和え じゃが芋とベーコンのスープ パイン缶	ハーベスト 牛乳
14	金	グレープジュース	とん汁うどん 厚焼き卵 しらすとワカメの甘酢和え	えびせん 牛乳
15	土	りんごジュース	御飯 カレーライス ウインナー ヨーグルト	ドーナツ 牛乳
17	月	野菜ジュース	御飯 かじきとだいこんの角煮 マカロニサラダ じゃがいもとしめじの味噌汁 甘夏缶	せんべい 牛乳
18	火	グレープジュース	御飯 コロッケ(星) ほうれん草の鰹節和え 春雨サ ラダ キャベツときのこのスープ 甘夏缶	バームクーヘン 牛乳
19	水	ヤクルト	バターロール かぼちゃ型ハンバーグ ひじきのナム ル たまねぎとわかめのスープ オレンジ	ショートケーキ 麦茶
20	木	オレンジジュース	御飯 鮭の風味焼き(ステーキ) 里芋と人参の味 噌煮 切干大根と人参のごま酢和え すまし汁	ミニドーナツ 牛乳
21	金	飲むヨーグルト	御飯 ポークビーンズ 青梗菜のしらす和え 豆腐と玉葱の味噌汁 パイン缶	はっさくフレッシュゼリー ウエハース
22	土	りんごジュース	スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ オレンジ	せんべい 飲むヨーグルト
24	月	野菜ジュース	御飯 カレーライス ひじきの和風サラダ バナナ	あんぱん 牛乳
25	火	グレープジュース	わかめ御飯 すき焼き風煮物 青梗菜のごま和え だいこんと油揚げのみそ汁 みかん缶	サラダせんべい 牛乳
26	水	オレンジジュース	御飯 豚肉とごぼうの卵とじ煮 野菜の中華和え 小松菜と油揚げのみそ汁 パイン缶	豆乳フレンチトースト 牛乳
27	木	りんごジュース	御飯 鮭のムニエル もやしのごま酢和え 切干大根の煮物 玉葱と油揚げのみそ汁	果物のヨーグルト和え(ミック ス)
28	金	飲むヨーグルト	御飯 チンジャオロース キャベツのコンソメスープ スパゲティサラダ オレンジ	スイートポテト 牛乳
29	土	りんごジュース	ソース焼きそば ヨーグルト オレンジ	カスタードプリン
31	月	グレープジュース	御飯 南瓜挽肉フライ きゅうりとわかめの酢の物 きゃべつともやしの味噌汁 ハロウィンゼリー	クッキー 牛乳

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	558	18.6	16.3	189	2.1	122	0.28	0.29	24	3.2	2
3才未満児	496	15.7	13.5	172	1.6	94	0.23	0.25	23	2.5	1.6