



軽野保育園  
平成28年10月28日

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	火	オレンジジュース	御飯 さんまのおかか煮 さつまいもと昆布の煮物 もやしときゃべつの中華和え 小松菜としめじの味噌汁	バナナ&かき 牛乳
02	水	グレープジュース	わかめうどん 豆腐ナゲット ブロッコリーのツナ和え 甘夏缶	せんべい 牛乳
04	金	飲むヨーグルト	お弁当日	野菜カップケーキ 牛乳
05	土	気になる野菜(パインジュース)	オムライス ツナの温野菜サラダ 果物 わかめ スープ	ビスケット りんごジュース
07	月	りんごジュース	御飯 さんまの開き漬フライ ひじきとブロッコリーの中華和え きゃべつ、人参、油揚げの味噌汁 みかん缶	ビスコ 牛乳
08	火	オレンジジュース	御飯 かじきと玉葱の角煮 温野菜サラダ(きゃべつ、もやし、にんじん) 玉葱と小松菜の味噌汁 パイン缶	りんご、バナナ 牛乳
09	水	グレープジュース	御飯 肉じゃが ほうれん草のじゃこ和え たま ねぎとわかめのスープ 甘夏缶	ビスケット(アスパラ) 牛乳
10	木	フルーツミックスジュース	御飯 チキンカレー(じゃが芋、玉葱、人参、バター) 厚焼き卵 春雨サラダ オレンジ	蒸しさつまいも 牛乳
11	金	飲むヨーグルト	食パン 肉団子のケチャップ煮 さつまいものサラ ダ 青梗菜ときのこのスープ かき	コーンフレーク 牛乳
12	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
14	月	りんごジュース	御飯 ひれかつ 野菜の中華和え カレースープ みかん缶	バームクーヘン 牛乳
15	火	オレンジジュース	御飯 鯖の味噌煮 春雨ともやしの酢の物 すま し汁 パイン缶	リンゴゼリー ウエハース 牛乳
16	水	野菜ジュース	バターロール 海老フライ スパゲティサラダ プロ コリー、わかめ、玉葱のコンソメスープ 甘夏缶	キッズショート 麦茶
17	木	フルーツミックスジュース	御飯 ピザハンバーグ サラダ菜 胡瓜としらすの酢の 物 黄金煮 豆腐のすまし汁	せんべい 牛乳
18	金	気になる野菜(パインジュース)	御飯 厚揚げと豚肉の和風炒め煮 青梗菜のごま和え さつまいも、えのき、わかめの味噌汁 黄桃缶	フルーツヨーグルト
19	土	りんごジュース(パック)	オムライス ツナの温野菜サラダ 果物 わかめ スープ	クラッカー 牛乳
21	月	オレンジジュース	うどん ポークシューマイ じゃが芋とツナの煮物 うどん汁(ほうれん草) みかん缶	ミニトーナツ 牛乳
22	火	グレープジュース	御飯 マーボー豆腐 小松菜と人参のおかか和え キャベツのコンソメスープ オレンジ	クッキー 牛乳
24	木	野菜ジュース(ぶどう)	御飯 豆カレー(じゃが芋、玉葱、人参、バター) 厚焼き卵 イタリアンサラダ ヤクルト	りんご、バナナ 牛乳
25	金	りんごジュース	御飯 鶏肉とじゃが芋のトマト煮(玉葱、人参) もやしと きゃべつの中華和え たまねぎ、しめじ、青梗菜のスープ 甘夏缶	せんべい 牛乳
26	土	飲むヨーグルト	焼きそば 白桃 ヨーグルト オレンジ	タルト オレンジジュース
28	月	りんごジュース	レーズンパン 蒸しハンバーグのきのこソースかけ キャベツの鯉節和え チキンクリームシチュー りんご	カスタードプリン
29	火	オレンジジュース	ひじき御 焼き魚(鮭) スパゲティツティー 豆腐と 玉葱の味噌汁 パイン缶	あんぱん 牛乳
30	水	グレープジュース	御飯 松風焼き(豚肉、鶏肉、玉葱、卵) 粉ふき芋 切干大根とれんこんの煮物 豆腐と玉葱の味噌汁 みかん 缶	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	570	19.1	18	222	2	142	0.26	0.34	27	3.1	2.1
3才未満児	512	16	15.1	192	1.7	121	0.22	0.29	28	2.7	1.8