

10月献立表 軽野保育園



H30年9月28日

日付	曜	午前(未満児)	昼 食	午後のおやつ
1	月	りんごジュース	わかめごはん かつおの角煮 きんぴらごぼう もやしの味噌汁	せんべい 牛乳
2	火	オレンジジュース	ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め さつまいものサラダ きのコスープ りんご缶	ピザ 牛乳
3	水	野菜ジュース	ごはん 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ブロッコリーのごま和え 豆腐と小松菜の味噌汁	ふがし 牛乳
4	木	飲むヨーグルト	ごはん すき焼き風煮物 切干大根と昆布のサラダ ほうれん草とふのすまし汁	ゼリー入りフルーツポンチ
5	金	グレープジュース	ごはん かぼちゃのフライ、千切りキャベツ、大根のそぼろ煮 玉ねぎと油揚げの味噌汁	コーンフレーク 牛乳
6	土	パインジュース	サンドイッチ(ツナ、ジャム) からあげ バナナ	ビスケット 麦茶
9	火	オレンジジュース	ごはん 鶏肉の竜田揚げ、和風ソース ひじきの五目煮 じゃが芋とねぎの味噌汁	蒸しさつま芋 牛乳
10	水	野菜ジュース	きのこご飯 肉と野菜の炒り豆腐 胡瓜の昆布和え にはら玉中華スープ	ブルーベリータルト 牛乳
11	木	飲むヨーグルト	ごはん 肉じゃが ツナ、胡瓜、大根のサラダ 小松菜、わかめの味噌汁	バナナ、オレンジ、牛乳
12	金	グレープジュース	ごはん 焼き魚(鮭) もやしとひじきのナムル 高野豆腐と油揚げの味噌汁	ヨーグルト
13	土	パインジュース	焼きおにぎり スコッチエッグ 茹で野菜のおかか和え オレンジ	ビスコ 麦茶
15	月	りんごジュース	ごはん ポテトコロッケ、千切りキャベツ スパゲティサラダ カレースープ	せんべい 牛乳
16	火	オレンジジュース	ごはん 豚肉のしゃぶしゃぶ温野菜 じゃが芋のきんぴら もやしとわかめの味噌汁	フルーツ牛乳寒天
17	水	野菜ジュース	ごはん 豚肉、ごぼう、大根、人参の筑前煮 きゃべつの甘酢和え 豆腐のすまし汁	ほうれん草蒸しパン 牛乳
18	木	飲むヨーグルト	ごはん 豚肉、コーン、豆腐のマーボー豆腐 白滝、インゲンの炒り煮 大根の味噌汁	ソフトクッキー 牛乳
19	金	グレープジュース	ごはん サバの味噌煮 ポテトサラダ 豆腐、こまつなの味噌汁	ミルクプリン
20	土	パインジュース	カレーライス ブロッコリー、コーンの温野菜サラダ オレンジ	抹茶ワッフル 麦茶
22	月	りんごジュース	ごはん 豚肉、豆腐、青菜のチャンプル ほうれん草のごま和え さつま汁	あんぱん 牛乳
23	火	オレンジジュース	ごはん 鮭の風味焼き もやしのナムル 胡瓜の納豆和え 大根の味噌汁 みかん缶	野菜かりんとう 牛乳
24	水	野菜ジュース	ピラフ 鶏肉の変わり揚げ 春雨サラダ ブロッコリーと玉ねぎの中華スープ	ロールケーキ 麦茶
25	木	飲むヨーグルト	ごはん ボークシューマイ コーン、青菜、ツナの和え物 もやし、昆布の味噌汁	ドーナッツ 牛乳
26	金	グレープジュース	ごはん チキンカレーライス レタス、トマトの中華サラダ 洋なし缶	さつまぼうろ 牛乳
27	土	パインジュース	五目やきそば 厚焼き卵 オレンジ	クリームコンフェ 麦茶
29	月	りんごジュース	ごはん 生揚げと野菜のみそ炒め 切干大根と胡瓜のツナ和え 玉ねぎのスープ	バームクーヘン 牛乳
30	火	オレンジジュース	ごはん 鶏肉と卵の煮物 きゃべつの磯辺和え さつま芋と玉ねぎの味噌汁	せんべい 牛乳
31	水	野菜ジュース	バターロール ハンバーグ、ソース コーンフレークサラダ すまし汁	おかし 麦茶

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食塩
3才以上児	532	17.8	17.2	179	2.1	146	0.24	0.28	20	2
3才未満児	479	16	14.9	169	1.8	111	0.20	0.24	20	1.6