

平成 29年度 10月分 献立表

日	曜	10時おやつ	主食	副食	3時おやつ
1	日				
2	月	エイセイボーロ・カルピス	ごはん・鶏肉の油淋鶏ソース・ナムル・わかめスープ		じゃが丸くん・牛乳
3	火	マリー・牛乳	肉うどん・ごま和え・オレンジ		アメリカンドック・牛乳
4	水	ココナッツサブレ・牛乳	月見バーガー・フライドポテト・コンソメスープ		お月見うさぎ
5	木	ウエハース・カルピス	ふりかけごはん・さわらの煮付け・南瓜の含め煮・なます・味噌汁		ロッククッキー・牛乳
6	金	クラッカー・牛乳	* お弁当の日 *		さつま芋と栗のパイ
7	土	キンピスアスパラガス・牛乳	ツナピラフ・かりかりじゃこサラダ・コンソメスープ		クッキー
8	日				
9	月		* 体育の日 *		
10	火	ウエハース・牛乳	ロールパン・チキンタルタル焼き・ブロッコリー・トマト・コンソメスープ		チヨミ・牛乳
11	水	キンピスアスパラガス・牛乳	ごはん・サケの塩焼き・大根煮・かに風味和え・すまし汁		スイートポテト・牛乳
12	木	クラッカー・カルピス	他人丼・小松菜のお浸し・味噌汁		ピザトースト・牛乳
13	金	マリー・牛乳	まめパン・牛肉と野菜の田舎風チョリパ・胡瓜とコーンのサラダ・チーズ		高菜おにぎり
14	土	ココナッツサブレ・牛乳	焼きそば・ぼん酢和え・中華スープ		クッキー
15	日				
16	月	マリー・カルピス	ミルクパン・ミートオムレツ・サラダ・きのこのスープ		五平餅
17	火	ココナッツサブレ・牛乳	ごはん・豚肉の生姜炒め・小松菜の和え物・豆腐の味噌汁		サモサ・牛乳
18	水	キンピスアスパラガス・牛乳	醤油ラーメン・中華和え・バナナ		ラスク・牛乳
19	木	エイセイボーロ・カルピス	豆パン・クリームシチュー・サラダ・チーズ		ブルーベリーヨーグルト
20	金	ウエハース・牛乳	蒜山おこわ・海老天・里芋磯煮・お浸し・味噌汁		カップケーキ・牛乳
21	土	クラッカー・牛乳	豚丼・ゆかり和え・赤だし		クッキー
22	日				
23	月	ウエハース・カルピス	ごはん・すき焼き風煮・胡麻和え・味噌汁		りんごマフィン・牛乳
24	火	キンピスアスパラガス・牛乳	黒糖パン・チキンカツ・海藻サラダ・コンソメスープ		ふりかけおにぎり
25	水	ココナッツサブレ・牛乳	カレーライス・ミモザサラダ・オレンジ		おとクラッカー・カルピス
26	木	クラッカー・カルピス	ごはん・サバの塩焼き・ひじき煮・ふかし芋・味噌汁		チーズクッキー・牛乳
27	金	エイセイボーロ・牛乳	ロールパン・煮込みきのこハンバーグ・ブロッコリー & にんじん・コンソメスープ		プリン
28	土	マリー・牛乳	上海汁麺・青菜の中華和え・チーズ		クッキー
29	日				
30	月	キンピスアスパラガス・カルピス	ブドウパン・鶏肉のトマト煮・ブロッコリーのサラダ・りんご		ホットケーキ・牛乳
31	火	マリー・牛乳	ごはん・豚肉の甘辛炒め・高野豆腐の玉子とじ・味噌汁		パンブキンパイ・牛乳

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	579	23.3	17.7	250	2.4	178	0.28	0.39	30	4.4	2.0
目標量	580	21.8	16.1	261	2.4	207	0.31	0.35	18	4.5	1.9
充足率	100%	107%	109.9%	96%	100.0%	86%	90%	111%	167%	98%	105%
3才未満児	514	19.9	16.1	295	2.0	161	0.25	0.37	23	3.3	1.7
目標量	510	19.1	14	237	2.5	210	0.28	0.31	19	4.1	1.8
充足率	101%	104%	114%	124%	80%	77%	89%	119%	121%	80%	94%

