

平成 30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	月	エントリー・カルピス	ふりかけごはん・さわらの煮付け・厚揚げの煮物・ごま和え・味噌汁		じゃが丸くん・牛乳
2	火	キンピスアスパラガス・牛乳	肉うどん・かぼちゃサラダ・オレンジ		アメリカンドック・牛乳
3	水	ムーンライト・牛乳	ミルクパン・白身魚のムニエル・ほうれん草のソテー・人参グラッセ・コンソメスープ		オレンジゼリー
4	木	クラッカー・カルピス	ごはん・タンダーチキン・ふかし芋・かりかりじゃこサラダ・わかめスープ		ロッククッキー・牛乳
5	金	動物ビスケット・牛乳	* お弁当の日 *		さつま芋と栗のパイ
6	土	ココナッツサブレ・牛乳	ハヤシライス・サラダ・チーズ		クッキー
7	日				
8	月		* 体育の日 *		
9	火	じゃこ揚げせん・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		ラスク・カルピス
10	水	エントリー・牛乳	他人丼・白菜のお浸し・味噌汁		りんごマフィン・牛乳
11	木	動物ビスケット・カルピス	ごはん・白身魚の唐揚げオイスターソース・ゆでかぼちゃ・ほうれん草ナムル・中華スープ		チヤミ・牛乳
12	金	クラッカー・牛乳	ロールパン・チキンタルタル焼き・トマト・ブロッコリー・コーンポタージュ		高菜おにぎり
13	土	キンピスアスパラガス・牛乳	五目うどん・青菜の和え物・りんご		クッキー
14	日				
15	月	動物ビスケット・カルピス	醤油ラーメン・中華和え・バナナ		ピザトースト・牛乳
16	火	キンピスアスパラガス・牛乳	蕨山おこわ・海老天・里芋の煮物・お浸し・味噌汁		カップケーキ・牛乳
17	水	クラッカー・牛乳	ミルクパン・ミートオムレツ・サラダ・トマト・きのこのスープ		サモサ・牛乳
18	木	ココナッツサブレ・カルピス	ごはん・さんまの竜田揚げ・かに風味和え・すまし汁		さつま芋茶巾
19	金	エントリー・牛乳	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	土	ムーンライト・牛乳	豚丼・ゆかり和え・大根の味噌汁		クッキー
21	日				
22	月	ココナッツサブレ・カルピス	ごはん・すき焼き風煮・胡麻和え・味噌汁		フルーツポンチ
23	火	クラッカー・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
24	水	エントリー・牛乳	カレーライス・ミモザサラダ・柿		チーズクッキー・カルピス
25	木	じゃこ揚げせん・カルピス	ごはん・サバの塩焼き・ひじき煮・ふかし芋・味噌汁		おとクラッカー・牛乳
26	金	動物ビスケット・牛乳	ロールパン・煮込みきのこハンバーグ・蒸し野菜・コンソメスープ		プリン
27	土	キンピスアスパラガス・牛乳	焼きそば・和え物・中華スープ		クッキー
28	日				
29	月	エントリー・カルピス	ごはん・豚じゃが・ポン酢和え・味噌汁		ポテトフライ・牛乳
30	火	キンピスアスパラガス・牛乳	ブドウパン・鶏肉のトマト煮・ブロッコリーのサラダ・コンソメスープ		ホットケーキ・牛乳
31	水	ココナッツサブレ・牛乳	ごはん・豚肉の甘辛炒め・高野豆腐の煮物・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 mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	551	21.4	17.1	225	2.4	191	0.28	0.37	30	3.8	1.9
目標量	580	21.8	16.1	262	2.4	210	0.31	0.35	18	4.5	1.9
充足率	95%	98%	106.2%	86%	100.0%	91%	90%	106%	167%	84%	100%
3才未満児	520	19.1	16.5	265	3.2	178	0.23	0.36	24	4.1	1.7
目標量	520	19.1	14	241	2.5	213	0.28	0.31	19	4.1	1.7
充足率	100%	100%	118%	110%	128%	84%	82%	116%	126%	100%	100%

