10月　献　立　予　定　表

川前保育園
R5.9.29

日	曜	おかず		未満児 午前おやつ 主食	おやつ	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
						上段　3歳未満児 下段　3歳以上児			
2	月	焼き鳥風 豆苗のみそ汁	マリネ りんご	バナナ あわごはん	きな粉揚げパン 牛乳	604 453	22.4 20.7	21.5 21.8	1.2 1.4
3	火	里芋グラタン あさりスープ	チップスサラダ バナナ	せんべい きびごはん	アップルパイ 牛乳	519 417	16.3 13.9	21.5 20.7	0.9 0.8
4	水	◎茹でキャベツとささみの香りダレ 石狩汁	わかめナムル りんご	りんごジュース むぎごはん	南瓜のチーズボール 牛乳	418 405	19.9 23.4	14.9 19.4	1.0 1.3
5	木	チリコンカン 野菜スープ	切干大根サラダ 柿	ふかし芋 二穀ごはん	花巻 ジョア	425 344	15.1 14.5	8.4 8.9	0.8 0.9
6	金	◎さばのりんごソースがけ 白菜のみそ汁	大根サラダ りんご	ビスケット あわごはん	洋風おこし 牛乳	559 451	18.0 18.9	20.0 23.5	0.9 1.1
7	土	中華丼 かぶのみそ汁	レモン漬け オレンジ	せんべい きびごはん	チーズ蒸しパン 牛乳	469 390	13.5 12.3	18.1 17.7	1.5 1.6
9	月	スポーツの日							
10	火	高野豆腐のケチャップ煮 海苔のみそ汁	ビーフンの中華和え 柿	牛乳 むぎごはん	そぼろおにぎり お茶	396 298	17.5 14.5	12 9.2	1.2 1.2
11	水	≪★パンの日≫ツナマヨパン スープ	さつまいもサラダ 梨	せんべい ♪	手作りプリン ウエハース				
12	木	≪お弁当献立≫りんごと粟のハンバーグ マカロニサラダ　添え野菜　野菜ジュース　ゼリー		牛乳 おにぎり	にゅうめん おしゃぶり昆布	540 440	21.3 18.0	18.4 15.5	1.6 1.6
13	金	きのこキッシュ 海藻スープ	七福ナムル オレンジ	ビスケット 二穀ごはん	ミルクラスク 牛乳	429 394	16.5 18.8	15 18.3	1.1 1.2
14	土	ブラウンシチュー お茶	りんごのサラダ バナナ	せんべい あわごはん	ミニパン 牛乳	501 393	15.3 16.1	13.7 16.0	1.5 1.6
16	月	肉豆腐 ほうれん草のみそ汁	いかくんサラダ キウイ	バナナ きびごはん	焼きリンゴの ヨーグルトソース	455 424	20.9 23.4	12.3 16.3	1.2 1.5
17	火	カミカミつくね 大根のみそ汁	シルバーサラダ りんご	牛乳 むぎごはん	ピザ風おにぎり お茶	446 347	14.8 11.2	16.2 13	1.1 1.2
18	水	≪★誕生会≫　リクエストメニューが入ります！							
19	木	韓国風筑前煮 もやしのスープ	ごま酢和え オレンジ	干し芋 二穀ごはん	☆バター醤油ポップコーン 牛乳	385 363	12 16	11 16	1.0 1.0
20	金	魚の西京焼き すまし汁	じゃがいものオーロラソース和え 柿	バナナ あわごはん	南瓜ドーナツ 牛乳	514 418	20 22	12.1 17	1.4 1.6
21	土	チキンカレー お茶	グリーンサラダ バナナ	せんべい きびごはん	たいやき 牛乳	450 405	14.2 16.4	14.1 16.5	1.5 1.6
23	月	豚の生姜焼き きのこのみそ汁	ごまドレサラダ 柿	せんべい むぎごはん	マロンケーキ 牛乳	464 447	17.4 20.2	20.0 23.7	0.9 1.0
24	火	≪おてん作り≫具たくさんおてん汁　ゆかり和え　りんご ※3.4.5歳児はおにぎりの日		干し芋 おにぎり	フルーツポンチ ウエハース				
25	水	豆腐カツ コンソメスープ	しらす和え オレンジ	牛乳 二穀ごはん	マカロニナポリタン チーズ	461 348	21.7 17.8	19.0 15.9	2.0 1.9
26	木	おさかなバーグ めかぶ汁	和風シーザーサラダ キウイ	バナナ あわごはん	☆チョコバナナ 牛乳	494 399	17.3 18.6	13.7 18.0	1.1 1.2
27	金	揚げだし豆腐 南瓜のみそ汁	さっぱりキャベツ りんご	牛乳 ふりかけごはん	たべっこどうぶつ りんごジュース	466 306	14.2 8.7	12.7 9.4	0.9 1.0
28	土	そぼろ丼 わかめのみそ汁	レモン醤油和え バナナ	せんべい きびごはん	どらやき 牛乳	492 471	18.8 21.7	15.2 18.2	1.3 1.5
30	月	豚肉と小松菜のみそ炒め なめこ汁	チョレギサラダ 柿	ヨーグルト むぎごはん	キャラメル麩菓子 牛乳	472 408	20.4 20.9	17.3 20.2	1.4 1.7
31	火	≪★パンの日≫ハロウィンパン　パンプキンシチュー サラダ　野菜ジュース　りんご		せんべい ♪	新米おにぎり お茶				
				未満児	平均値 （目標値）	474 467	17.6 17.0	15.6 14.0	1.2 1.5
				以上児	平均値 （目標値）	396 375	17.5 16.0	16.5 15.0	1.4 1..6

※材料等の都合により変更となる場合がありますので
　ご了承下さい。
※★印…完全給食の日になりますので、
　たんぽぽ・すみれ・ばら組もごはんがいらない日です。
※◎印…滝沢市保育協会の調理グループで考案したメニューです。
※☆印…リクエストメニューです。