

10月 3歳未満児献立予定表

川前保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
日付	1日		2日		3日 ももランランデー		4日		5日			
午前おやつ	りんごジュース		牛乳				せんべい		ジョア			
昼食	 むぎごはん 温野菜とささみの香りダレ わかめナムル 石狩汁 りんご		麦ごはん りんごと栗のハンバーグ マカロニサラダ さつま芋のみそ汁 柿		きびごはん 変わり麻婆豆腐 春雨中華サラダ わかめスープ バナナ		二穀ごはん チリコンカン 切干大根サラダ 野菜スープ オレンジ		麦ごはん 中華丼 キャベツのゆかり和え にらのみそ汁 ゼリー			
午後おやつ	南瓜のチーズボール 牛乳		野菜タンメン おしゃぶり昆布		カレーうどん チーズ		牛乳 カルピスカップケーキ		幼児牛乳 チーズ蒸しパン			
栄養価	エネルギー:418 たんぱく:19.9 脂質:14.9 食塩相当量:1		エネルギー:504 たんぱく:19.2 脂質:17.2 食塩相当量:1.3		エネルギー:448 たんぱく:16.8 脂質:13 食塩相当量:2.1		エネルギー:476 たんぱく:15.5 脂質:15 食塩相当量:1.2		エネルギー:496 たんぱく:17.3 脂質:16.5 食塩相当量:1.2			
日付	7日		8日		9日		10日 弁当献立の日		11日		12日	
午前おやつ	ビスケット		バナナ		牛乳		ビスケット		牛乳		せんべい	
昼食	二穀ごはん きのこキッシュ 七福ナムル 海藻スープ オレンジ		きびごはん 里芋グラタン 塩昆布和え 大根のみそ汁 りんご		むぎごはん 高野豆腐のエビチリ風 ほうれん草ナムル のりのみそ汁 りんご		おにぎり 麦茶 焼き肉 ゼリー カレー粉ふき芋 切干大根ナポリタン ブロッコリー塩茹で		むぎごはん カミカミつくね シルバーサラダ 大根のみそ汁 りんご		あわごはん ブラウンシチュー 白菜サラダ お茶 バナナ	
午後おやつ	牛乳 ミルクラスク		幼児牛乳 キャラメルラスク		お茶 秋の実りごはん		牛乳 ジャムサンド		牛乳 アップルパイ		牛乳 ミニパン	
栄養価	エネルギー:429 たんぱく:16.5 脂質:15.1 食塩相当量:1.1		エネルギー:510 たんぱく:15.4 脂質:17.5 食塩相当量:1.2		エネルギー:479 たんぱく:18.6 脂質:12 食塩相当量:1.4		エネルギー:501 たんぱく:19.5 脂質:12.2 食塩相当量:1.6		エネルギー:544 たんぱく:18.7 脂質:25.8 食塩相当量:1.2		エネルギー:501 たんぱく:15.3 脂質:13.7 食塩相当量:1.5	
日付	14日		15日		16日 つくしランランデー		17日 誕生会		18日 年長お楽しみ会		19日	
午前おやつ			クラッカー		バナナ		ウエハース		干し芋		せんべい	
昼食	スポーツの日		あわごはん 魚のかば焼き 白菜の浅漬け めかぶ汁 オレンジ		2色蒸し団子 ピーファンのごま中華和え 豆苗のみそ汁 りんご		ふりかけごはん ピーマンの肉詰め 和風シーザーサラダ なすとオクラのみそ汁 フルーツ盛り合わせ		二穀ごはん カレー-筑前煮 わかめの酢の物 南瓜のみそ汁 りんご		きびごはん チキンカレー グリーンサラダ お茶 バナナ	
午後おやつ			牛乳 ビスケット天ぷら		麦茶 黒糖かりんとう		麦茶 ケーキ		牛乳 青のりポップコーン		たいやき 牛乳	
栄養価			エネルギー:460 たんぱく:18 脂質:16.4 食塩相当量:1.3		エネルギー:499 たんぱく:15 脂質:14.9 食塩相当量:0.9		エネルギー:516 たんぱく:17.4 脂質:21 食塩相当量:0.9		エネルギー:401 たんぱく:14.7 脂質:8.7 食塩相当量:1.1		エネルギー:450 たんぱく:14.2 脂質:14.1 食塩相当量:1.5	
日付	21日		22日		23日 パンの日		24日		25日 おでん作り		26日	
午前おやつ	せんべい		ビスケット		せんべい		ビスケット		干し芋		せんべい	
昼食	麦ごはん 豚の生姜焼き ゴマドレサラダ きのこのみそ汁 柿		あわごはん 鯖の甘酢あんけか さつま芋のゴマ和え 白菜のみそ汁 りんご		ちぎりばん パンプキンシチュー 人参ドレッシングサラダ 野菜ジュース りんご		きびごはん 肉豆腐 しらす和え ほうれん草のみそ汁 オレンジ		おにぎり おでん 梅マヨ和え りんご		きびごはん 栄養チーズ納豆 きのこバターソテー せんべい汁 バナナ	
午後おやつ	牛乳 きな粉揚げパン		牛乳 洋風おこし		お茶 おにぎり		焼きリンゴのヨーグルト せんべい		フルーツポンチ カルシウムウエハース		牛乳 ロールケーキ	
栄養価	エネルギー:471 たんぱく:19.5 脂質:16.8 食塩相当量:1.3		エネルギー:503 たんぱく:18 脂質:18.8 食塩相当量:1.1		エネルギー:440 たんぱく:20.6 脂質:9.7 食塩相当量:0.9		エネルギー:471 たんぱく:18.1 脂質:13.2 食塩相当量:0.9		エネルギー:474 たんぱく:15.7 脂質:12.7 食塩相当量:2		エネルギー:491 たんぱく:17.5 脂質:17.5 食塩相当量:1.4	
日付	28日		29日		30日		31日					
午前おやつ	ヨーグルト		牛乳		せんべい		バナナ					
昼食	むぎごはん 小松菜と豚肉のみそ炒め チョレギサラダ なめこ汁 柿		ふりかけごはん 揚げだし豆腐 さっぱりキャベツ 南瓜のみそ汁 りんご		麦ごはん 南瓜スコップコロケ 青菜のなめ茸和え 冬瓜のみそ汁 りんご		あわごはん 豚肉の西京焼き じゃが芋のオロオロ和え すまし汁 柿					
午後おやつ	牛乳 3色麩菓子		りんごジュース ビスケット		ミルクワントン 毎日果実		牛乳 南瓜ドーナツ					
栄養価	エネルギー:472 たんぱく:20.2 脂質:14.5 食塩相当量:1.3		エネルギー:454 たんぱく:14.4 脂質:11.5 食塩相当量:1.1		エネルギー:475 たんぱく:17.2 脂質:14 食塩相当量:1.1		エネルギー:536 たんぱく:18.8 脂質:16.5 食塩相当量:1.2					

※材料等の都合により変更になる場合があります。

日付	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
平均	478	17.4	1.4
基準値	467	17.0	1.5