

10月 3歳以上児献立予定表

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
昼食		温野菜とささみの香りダレ わかめナムル 石狩汁 りんご	りんごと栗のハンバーグ マカロニサラダ さつまいもみそ汁 柿	変わり麻婆豆腐 春雨中華サラダ わかめスープ バナナ	チリコンカン 切干大根サラダ 野菜スープ オレンジ	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:405 たんぱく:23.4 脂質:19.4 食塩相当量:1.3	エネルギー:404 たんぱく:17.1 脂質:16.1 食塩相当量:1.6	エネルギー:365 たんぱく:16.7 脂質:15.1 食塩相当量:2.6	エネルギー:385 たんぱく:17 脂質:17.9 食塩相当量:1.2	エネルギー:398 たんぱく:14.3 脂質:18.4 食塩相当量:1.6
日付	7日	8日	9日	10日 弁当献立の日	11日	12日
昼食	きのこキッシュ 七福ナムル 海藻スープ オレンジ	里芋グラタン 塩昆布和え 大根のみそ汁 りんご	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	焼き肉 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	カミカミつくね シルバーサラダ 大根のみそ汁 りんご	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:394 たんぱく:18.8 脂質:18.3 食塩相当量:1.2	エネルギー:387 たんぱく:14.5 脂質:18.9 食塩相当量:1.6	エネルギー:390 たんぱく:15.8 脂質:9.3 食塩相当量:1.4	エネルギー:389 たんぱく:20.5 脂質:14.7 食塩相当量:1.5	エネルギー:445 たんぱく:15.6 脂質:23.1 食塩相当量:1.3	エネルギー:393 たんぱく:16.1 脂質:16 食塩相当量:1.6
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
昼食	スポーツの日	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 ビーフンのごま中華和え 豆苗のみそ汁 りんご	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	カレー筑前煮 わかめの酢の物 南瓜のみそ汁 りんご	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:406 たんぱく:17.2 脂質:22.1 食塩相当量:1.6	エネルギー:434 たんぱく:15.9 脂質:17.7 食塩相当量:1.2	エネルギー:394 たんぱく:15.9 脂質:22.4 食塩相当量:1.1	エネルギー:334 たんぱく:17.8 脂質:13.2 食塩相当量:1.5	エネルギー:405 たんぱく:16.4 脂質:16.5 食塩相当量:1.6
日付	21日	22日	23日 パンの日	24日	25日	26日
昼食	豚の生姜焼き ゴマドレサラダ きのこのみそ汁 柿	鯖の甘酢あんけか さつまいものゴマ和え 白菜のみそ汁 りんご	ちぎりぱん 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	肉豆腐 しらす和え ほうれん草のみそ汁 オレンジ	おでん 梅マヨ和え りんご	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	焼りんごのヨーグルトソース 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:358 たんぱく:19.1 脂質:17.7 食塩相当量:1.3	エネルギー:424 たんぱく:17.2 脂質:20.1 食塩相当量:1.4	エネルギー:428 たんぱく:21.8 脂質:8.3 食塩相当量:0.7	エネルギー:379 たんぱく:17.9 脂質:15.2 食塩相当量:1.1	エネルギー:399 たんぱく:15.1 脂質:13.5 食塩相当量:1.9	エネルギー:350 たんぱく:16.2 脂質:16.1 食塩相当量:1.5
日付	28日	29日	30日	31日		
昼食	小松菜と豚肉のみそ炒め チョレギサラダ なめこ汁 柿	揚げだし豆腐 さっぱりキャベツ 南瓜のみそ汁 柿	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	豚肉の西京焼き じゃがいものオーロラソース和え 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:368 たんぱく:20.2 脂質:17.2 食塩相当量:1.6	エネルギー:315 たんぱく:9.8 脂質:8.7 食塩相当量:1.2	エネルギー:354 たんぱく:17.1 脂質:14.1 食塩相当量:1.3	エネルギー:396 たんぱく:17.5 脂質:17.8 食塩相当量:1.4		

※材料の都合等により変更になる場合があります。

※10日(木)は、弁当献立の日です。空の弁当箱とおにぎりの準備をお願いします。記名をお願いします。

※17日(木)と23日(水)は完全給食です。ご飯はいらないです。

日付	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
平均	388	17.1	1.5
基準値	375	16.0	1.6