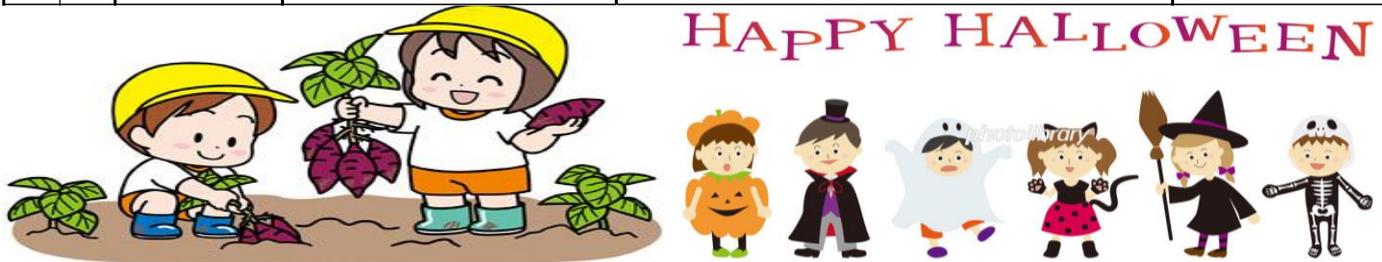




献立表



日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	火	牛乳 ベビーチーズ	御飯 ミネラルふりかけ たまごスープ 焼き肉 人参しりしり(沖縄県) キウイフルーツ	牛乳 クラッカーサンド
2	水	麦茶 ビスケット	御飯 ミネラルふりかけ 高野豆腐の味噌汁 さばのカレー焼き 大根のきんぴら パナナ	牛乳 りんごケーキ
3	木	麦茶 クッキー	きつねうどん さつま芋の天ぷら ほうれん草の磯和え みかんヨーグルト	麦茶 チーズおかおにぎり
4	金	牛乳 クラッカー	御飯 ミネラルふりかけ 豆乳みそ汁 煮込みハンバーグ 花野菜の和え物 グレープフルーツ	麦茶 プリン
5	土	麦茶 せんべい	ブルコギ丼 きゅうりのツナサラダ ぶどうゼリー	麦茶 スナック菓子
7	月	牛乳 クッキー	ひじきごはん 切り干し大根の味噌汁 さんまの塩焼き 小松菜のごま和え オレンジ	牛乳 お麩ラスク
8	火	牛乳 たまごボーロ	御飯 ミネラルふりかけ 野菜コンソメスープ 鶏肉のハニーマスタードソース レタスとパプリカのサラダ りんご	飲むヨーグルト ビスケット
9	水	麦茶 クラッカー	醤油ラーメン 春巻き チンゲン菜ナムル パナナヨーグルト	麦茶 カレーそばおにぎり
10	木	麦茶 せんべい	御飯 ミネラルふりかけ お麩のみそ汁 豚肉と野菜のカレー炒め かぼちゃの甘煮 キウイフルーツ	牛乳 マシュマロおこし
11	金	麦茶 Caウエハース	レーズンパン ミネストローネ 鮭のポテト焼き ブロッコリーのサラダ 洋なし	麦茶 栄養いっぱい焼きそば
12	土	麦茶 スナック菓子	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き ほうれん草とちくわのごま和え ヨーグルト	麦茶 ビスケット
15	火	麦茶 プチダンゴ	十三夜 くりごはん けんちん汁 さばの竜田揚げ いんげんのツナマヨあえ なし	麦茶 小豆せんべい
16	水	牛乳 クッキー	きのこベーコンのトマトパスタ 彩りスープ スパニッシュオムレツ(スペイン) ブロッコリーとひじきのサラダ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク
17	木	麦茶 せんべい	お弁当の日	
18	金	牛乳 クラッカー	誕生会 サンドイッチ コーンスープ ウィナーのチーズ焼き レタスとわかめのごまサラダ フルーツタルト	麦茶 マカロニのトマト煮
19	土	牛乳 ビスケット	焼き肉丼 ブロッコリーの三色サラダ プリン	麦茶 せんべい
21	月	牛乳 ベビーチーズ	麦ごはん 納豆 豆腐のみそ汁 肉じゃが 小松菜のしらす和え オレンジ	牛乳 蒸し芋
22	火	麦茶 クッキー	御飯 ミネラルふりかけ きのこのスープ 白身魚のフリッター キャベツとほうれん草の磯和え パナナ	飲むヨーグルト 小魚 せんべい
23	水	牛乳 たまごボーロ	御飯 ミネラルふりかけ すまし汁 レバーのスタミナ揚げ マカロニサラダ キウイフルーツ	麦茶 小松菜とごまのクラッカー
24	木	麦茶 せんべい	ちゃんぽんラーメン 餃子 スティック野菜 りんごヨーグルト	麦茶 わかめしらすおにぎり
25	金	牛乳 ビスケット	ポークカレーライス コンソメスープ チキンナゲット グリーンサラダ なし	麦茶 ゼリーボンチ
26	土	牛乳 クラッカー	御飯 豚肉のしょうが焼き きゅうりとちくわのサラダ オレンジゼリー	麦茶 スナック菓子
28	月	麦茶 プチダンゴ	御飯 ミネラルふりかけ かんぴょうの卵とし 鮭の照り焼き ひじきの煮物 グレープフルーツ	牛乳 黒糖蒸しパン
29	火	麦茶 ビスケット	御飯 ミネラルふりかけ 中華スープ 油淋鶏 ブロッコリーの中華和え りんご	麦茶 チーズスティックパイ
30	水	麦茶 せんべい	御飯 ミネラルふりかけ みそ汁 ポークビーンズ イタリアンサラダ ジャムヨーグルト	牛乳 ポップコーン
31	木	麦茶 クッキー	ハロウィン ロールパン マロニースープ かぼちゃグラタン レタスとトマトのサラダ フルーツボンチ	牛乳 かぼちゃパバロア



HAPPY HALLOWEEN

	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	553	22.5	17.8	259	2.9	363	0.37	0.46	39	5.7	2.4
目標量	532	21.3	14.8	231	2.2	184	0.29	0.33	21	3.4	1.5
充足率(%)	104	106	120	112	132	197	128	139	186	168	160
3才未満児	520	21.5	18.3	320	2.5	318	0.36	0.52	31	4.6	2.1
目標量	520	20.8	14.4	239	2.4	207	0.28	0.32	22	3.5	1.6
充足率(%)	100	103	127	134	104	154	129	163	141	131	131