

平成29年度

10月 こんだてひょう

とりやまこども園

日付	曜日	乳児主食 幼児主食	10時の おやつ	副食	3 時の おやつ	乳児kcal 幼児kcal	蛋白質 g	脂質 g
1	日	ごはん	クッキー 麦茶	麻婆豆腐 春雨サラダ 味噌汁 バナナ 牛乳	ふかししいも 麦茶	415 469	13.5 14.9	15.2 16.8
2	月	ごはん	ふがし 麦茶	親子煮 五目ナムル 味噌汁	きなこトースト 牛乳	458 516	15.4 17.6	16.1 17.5
3	火	栗ごはん	バナナ	鮭の竜田揚げ～葱ソース～ ミニゼリー 大根とツナの煮物 味噌汁	お好み焼き 麦茶	454 485	16.7 18.4	14.1 15.7
4	水	ごはん	オレンジゼリー	肉じゃが 竹輪の味噌マヨサラダ スープ 巨峰	まんじゅう 牛乳	445 495	16.4 17.5	13.4 15.7
5	木	ごはん	梨	ササミのパン 粉焼き もやしのソテー 中華風コーンスープ	大学芋 麦茶	469 501	18.9 21.4	13.8 16.2
6	金	ごはん	ブリッツ 麦茶	カジキマグロのアイダホ焼き 春雨サラダ 味噌汁	杏仁豆腐 せんべい	426 486	15.2 18.5	14.2 16.2
7	土			うどん かい				
8	日			お休み				
9	月	豚丼	せんべい 麦茶	豚丼 ほうれん草ともやしのナムル 味噌汁 バナナ 牛乳	ゼリー	412 450	12.5 14.8	13.4 16.8
10	火	ごはん 麦ごはん	芋けんぴ 麦茶	エビフライ 千切りキャベツ ビーンズサラダ ワンタンスープ	蒸しパン 牛乳	451 498	15.8 19.7	17.5 19.6
11	水	食パン	せんべい オレンジジュース	鮭のクリームシチューかけ ジャーマンポテト スープ	和風スパゲティ 麦茶	516 547	15.8 19.5	16.7 20.3
12	木	ごはん	ヨーグルト	豚肉のケチャップ焼き 切干大根煮 味噌汁 巨峰	レモンクリームクッキー 麦茶	480 511	13.4 15.4	16.9 18.7
13	金	ごはん	ミニゼリー	ドライカレー 温野菜サラダ りんご 麦茶	かんぱん 野菜ジュース	426 472	11.3 14.7	15.5 19.5
14	土	チャーハン	ヨーグルト	チャーハン サラダ バナナ 牛乳	せんべい 野菜ジュース	416 475	16 16.8	12.9 14.8
15	日	鮭ごはん	ウエハース 麦茶	小松菜の煮びたし 根菜汁 バナナ 牛乳	ヨーグルト	425 470	14.3 16.1	13.1 14.9
16	月	きのこごはん	クラッカー 麦茶	焼きししゃも(未満児は鮭) ブロッコリー 胡瓜と若芽の酢の物 味噌汁	フルーツケーキ 牛乳	438 485	13.5 17.4	12.3 15.5
17	火	食パン ロールパン	チーズ 麦茶	やきそば カレーのポテト サラダ かぶのあちゃら漬け ジョア	いなり寿司 麦茶	500 589	13.2 16.1	17.8 18.6
18	水	ごはん	きらず揚げ 麦茶	いがぐりしゅうまい ポイルキャベツ スパゲティソテー 春雨スープ	むしじゃが りんごジュース	455 496	15.7 16.8	14.3 15.8
19	木	ごはん	バナナ	カレイのムニエル れんこんの炒め物 味噌汁	餃子ピザ 麦茶	468 482	12.7 15.7	14.5 17.4
20	金	ごはん	プリン	すき焼風煮 大根と胡瓜のゆかり和え 味噌汁	麦の家クッキー ジョア	430 473	12.2 14.7	12 14.4
21	土	肉味噌スパゲティ	プリン	肉味噌スパゲティ サラダ バナナ 牛乳	せんべい 野菜ジュース	440 510	12.1 15	13.4 16.7
22	日	ごはん	ふがし 麦茶	さんま蒲焼き さつまいもの甘煮 味噌汁 バナナ 牛乳	クラッカー りんごジュース	450 498	11.7 14.4	13.2 15.2
23	月	ごはん	りんご	ミートローフ かみかみ和え 味噌汁	南瓜ボーロ 麦茶	440 481	12.6 15.5	14.2 16.4
24	火	食パン	ビスケット 麦茶	豆腐の味噌グラタン ほうれん草の胡麻和え スープ	オレンジゼリー 小魚 未満児はせんべい	467 519	15.4 18.2	14.8 16.9
25	水	ごはん 麦ごはん	ポテコ 麦茶	チキンカレー 根菜サラダ ウィンナーソテー りんご	サーターアンダギー 麦茶	441 490	16.5 19.1	15.5 17.8
26	木	ごはん	クッキー 野菜ジュース	春巻き ブロッコリーのおかか和え キンピラ スープ	さつま芋のパイ 牛乳	489 210	13.4 16.4	15.7 9.6
27	金	ごはん	バナナ	鮭の塩麹焼き ひじき煮 味噌汁	鶏ごぼうバーガー ジョア	490 524	17.7 20.4	14.3 17.1
28	土	ナポリタン	えびせん 麦茶	ナポリタン サラダ バナナ 牛乳	クラッカー 野菜ジュース	438 458	13.4 15.8	12.1 13.8
29	日	けんちんうどん	クッキー りんごジュース	けんちんうどん ほうれん草のおひたし バナナ 牛乳	ポテトチップス 麦茶	447 496	12 12.9	13.4 15
30	月	ごはん	ミニゼリー	ふくさ卵 野菜炒め スープ	味噌おでん バナナ	475 500	16.4 18.6	14.8 16.1
31	火	鮭ごはん	りんご	鶏肉と白菜の豆乳鍋 たくあん 南瓜の甘煮	やきそば 麦茶	484 529	19.5 21.5	17.2 19.3

備考

10月26日(木)は園外保育です。りす組、以上児はお弁当の準備をお願いいたします。