

平成29年度

11月 こんだてひょう

といやまこども園

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	水	食パン	ふがし 麦茶	ポークビーンズ スパゲティサラダ みかん ジョア	ジャコおにぎり 麦茶	505 519	19.7 21.3	15.2 18.6
2	木	ごはん	ビスケット 麦茶	鯖のチーズ焼き(未満児は鮭) 根菜サラダ スープ	クロワッサンサンド ジュース	488 518	11.1 12.3	13.6 14.5
3	金	ごはん	クッキー 麦茶	ハヤシライス もやしサラダ スープ 牛乳 バナナ	せんべい 麦茶	482 486	16.4 19.1	12.7 14.8
4	土	焼きそば	せんべい 麦茶	ソース焼きそば サラダ バナナ 牛乳	ビスケット 野菜ジュース	471 493	18.8 19.3	13.3 16.4
5	日	ごはん	クラッカー 麦茶	カレー炒飯 レタスサラダ クリームシチュー 牛乳 バナナ	クッキー 麦茶	435 518	11.5 13.9	15.9 18.7
6	月	ごはん	バナナ	豚肉の生姜焼き丼 もやしのナムル 味噌汁	フライドポテト 麦茶	429 490	15.8 19.6	10.2 12.6
7	火	煮込みうどん	芋けんぴ 麦茶	煮込みうどん 岩石揚げ 胡瓜と若芽の酢の物	ブルーベリーマフィン 麦茶	451 484	10.6 12.4	13.9 16.4
8	水	ごはん	ミニゼリー	味噌焼肉 千切りキャベツ 胡瓜の浅漬け スープ	大根田楽 リンゴジュース	498 590	11.4 12	11.3 15.8
9	木	ごはん	オレンジゼリー	酢豚風煮 小松菜のおかか和え りんご わかめスープ	フランクフルト 麦茶	455 473	13.3 16.4	10.5 13
10	金	ひじきごはん	ベビーチーズ	鮭の照り焼き 野菜炒め 味噌汁	麦の家クッキー ジョア	464 483	15 17.8	16.8 18.2
11	土	肉味噌スパゲティ	プリッツ 麦茶	肉味噌スパゲティ サラダ バナナ 牛乳	クラッカー 野菜ジュース	470 527	14.7 20.8	10.8 13.1
12	日	ごはん	せんべい 麦茶	鶏の照り焼き さつまいもサラダ 味噌汁 牛乳 バナナ	ビスケット 麦茶	460 480	18.6 20	21.6 22.9
13	月	ごはん	クラッカー 麦茶	チーズオムレツ ボイルキャベツ ウィンナーソーテー ミネストローネ	もちもちドーナツ 麦茶	487 506	17.6 19.5	13.3 17.6
14	火	わかめごはん	プリン	から揚げ 温野菜サラダ みかん スープ	豆乳プリン せんべい	500 525	19.3 21.9	16.3 18.7
15	水	ごはん	ウェハース 麦茶	カレー肉じゃが 納豆のしらす和え 味噌汁	マシュマロサンド 牛乳	466 502	11.8 16.2	11.3 14
16	木	ごはん	りんご	中華風ローストチキン 春雨サラダ スープ	のりジャコトースト 麦茶	453 481	15.6 18.7	14.7 18.2
17	金	ごはん	ビスケット 麦茶	鯖の味噌煮(未満児は鮭) かぶのあちら漬 みかん すまし汁	ドロップクッキー ジョア	419 437	19 21.6	13 15.2
18	土	カレーうどん	ミニゼリー	カレーうどん サラダ バナナ 牛乳	ビスケット 野菜ジュース	439 465	11.9 13.1	12.9 15.8
19	日	ごはん	きらず揚げ 麦茶	肉じゃが ほうれん草のおひたし 味噌汁 牛乳 バナナ	せんべい 麦茶	476 527	10.2 11.6	10.9 12.6
20	月	雑穀ごはん	えびせん 麦茶	豚肉のスタミナ焼き キンピラの胡麻和え 味噌汁	焼芋 麦茶	413 496	12.7 16.4	11.6 14.8
21	火	ごはん	ぶどうゼリー	鶏肉の塩麹焼き ひじき煮 みかん スープ	パナスコーン 牛乳	460 495	18.1 19.2	10.8 13.5
22	水	コーンごはん	せんべい 麦茶	大根と豚肉の炒め物 小松菜の胡麻和え 味噌汁	ポテトしゅうまい 麦茶	465 470	15.6 17	11.7 15.6
23	木	ごはん	ポッキー 麦茶	豚丼 大根サラダ 味噌汁 牛乳 バナナ	クッキー 麦茶	405 439	14.9 17.8	18.4 20.3
24	金	麦ごはん	クッキー 麦茶	ポークカレー ブロッコリーサラダ ウィンナーソーテー 野菜ジュース	マロンケーキ ジョア	426 510	14.6 16.7	17.6 18.6
25	土	チャーハン	クラッカー 麦茶	チャーハン サラダ バナナ 牛乳	せんべい 野菜ジュース	434 482	15.9 16.8	15.3 17
26	日	うどん	ふがし 麦茶	けんちんうどん ほうれん草のナムル バナナ 牛乳	クラッカー 麦茶	462 503	11.6 13.2	11.5 13.8
27	月	ごはん	バナナ	親子煮 きのこサラダ 味噌汁	クリームクッキーズ 牛乳	416 491	12.5 14.8	13.5 16.7
28	火	食パン	せんべい 麦茶	さつま芋チャウダー マカロニサラダ 野菜ジュース	お麩ラスク 麦茶	502 549	16.8 19.4	13 16.8
29	水	ごはん	ぶどうゼリー	麻婆豆腐 中華風サラダ スープ	蒸しパン ジョア	486 527	15.8 18.7	17.1 19.9
30	木	ごはん	ビスケット 麦茶	カジキマグロの竜田揚げ サニーレタス 大根と帆立のサラダ 味噌汁	コーンフレーク 牛乳	513 568	13.2 16.6	19.1 20.8

備考