

平成30年度

9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	土	ナポリタン	ミニゼリー	ナポリタン サラダ バナナ 牛乳	ビスコ 野菜ジュース	436 480	12.5 14.1	11.3 12.5
2	日	しゃぶしゃぶうどん	チーズ 麦茶	しゃぶしゃぶうどん サラダ バナナ 牛乳	芋けんぴ 麦茶	461 492	11.1 13.7	10.6 11.2
3	月	鶏そぼろごはん	せんべい 麦茶	鶏そぼろごはん 南瓜の煮物 スパゲティサラダ 味噌汁 牛乳	すいか ビスケット	436 471	12.6 14.2	13.8 15.8
4	火	ひやむぎ	とんがりコーン オレンジゼリー	きのこのかき揚げ サラダ つけ汁 バナナ	ごま塩おにぎり 麦茶	471 501	13.7 15.1	14.8 17.3
5	水	ごはん	ヨーグルト	鮭のアイダホ焼き おから煮 味噌汁 牛乳	りんごゼリー チーズ	462 510	14.4 16.7	14.5 16.4
6	木	ごはん	バナナ	焼肉炒め ごぼうサラダ トマト 味噌汁	ブルーベリークリームサンド 麦茶	495 536	12 14	17.2 18.8
7	金	ごはん	えびせん 麦茶	カジキマグロの照り焼き キャベツのレモン和え スープ 巨峰	胡瓜スティック ジョア	431 465	12.4 15.2	11.6 13.4
8	土	肉味噌スパゲティ	せんべい 麦茶	肉味噌スパゲティ サラダ バナナ 牛乳	クッキー 野菜ジュース	440 485	13.6 14.7	10.5 10.9
9	日	チャーハン	ミニゼリー	チャーハン サラダ バナナ 牛乳	ビスケット 麦茶	428 473	11.8 12.7	11.3 12
10	月	ごはん	バナナ	豚肉の胡麻味噌焼き 栄養キンピラ スープ 牛乳	ピザトースト 麦茶	474 528	13.6 14.8	13.6 14.8
11	火	ごはん	おととと 麦茶	てまりしゅうまい かみかみ和え ポイルキャベツ 春雨スープ	フラワーパイ 牛乳	493 556	12.4 14.9	15 16.6
12	水	ごはん	野菜パー 麦茶	秋刀魚の蒲焼風(未満児は鮭) 竹輪の胡瓜詰め 味噌汁 巨峰	蒸しパン 牛乳	450 499	15.3 15.8	11.2 13.5
13	木	ごはん 麦ごはん	バナナ	チキンカレー シーザーサラダ トマト プリン 牛乳	豆腐ドーナツ 麦茶	512 584	13.5 14.3	15.1 18.8
14	金		あみじゃが 麦茶	敬老の日の集会	麦の家クッキー 麦茶	464 508	14.6 16.9	13.3 15.5
15	土	きのこのクリームスパゲティ	ビーノ 麦茶	きのこのクリームスパゲティ サラダ バナナ 牛乳	せんべい 野菜ジュース	420 465	10.5 12.7	12.5 13.5
16	日	三色丼	プリン	三色丼 サラダ バナナ 牛乳	ビスケット 麦茶	438 497	11.8 12.3	12.4 13
17	月	ごはん	玄米おこし 麦茶	ハヤシライス サラダ バナナ 牛乳	クラッカー 麦茶	432 475	12.6 13.1	12.1 12.7
18	火	ごはん	ビスケット 麦茶	タンドリーマグロ 春雨ソテー スープ バナナ 牛乳	ウィンナーパイ 麦茶	462 487	15.4 17.9	16.3 18.2
19	水	ひやむぎ	せんべい ヤクルト	さつま芋の天ぷら 南瓜の天ぷら 胡瓜と若芽の酢の物 つけ汁 巨峰	もちもちチーズパン 麦茶	441 497	13.3 16.2	15.2 17.4
20	木	ごはん	チーズ 麦茶	鶏の照り焼き ブロッコリーサラダ 粉ふき芋 味噌汁	ストロベリーヨーグルト和え 小魚(未満児はせんべい)	460 490	12.4 14.2	13.6 15.1
21	金	栗ごはん	ミニゼリー	ベーコンポテト焼き キャベツとツナの胡麻和え 味噌汁 巨峰	ナポリタン ジョア	502 514	13.5 16.4	14.2 13.3
22	土	塩焼きそば	チーズ 麦茶	塩焼きそば サラダ バナナ 牛乳	チップスター 野菜ジュース	445 512	12.3 13.7	10.1 10.5
23	日	ミートソーススパゲティ	ラスク 麦茶	ミートソーススパゲティ サラダ バナナ 牛乳	せんべい 麦茶	425 446	13.4 14.9	10.6 10.8
24	月	そばろ丼	クラッカー 麦茶	そばろ丼 サラダ バナナ 牛乳	ポテコ 野菜ジュース	448 462	13.3 14.4	12.1 13.5
25	火	食パン	芋けんぴ 麦茶	オムレツ ポテトサラダ ウィンナーソテー ミニゼリー 牛乳	塩昆布スパゲティ 麦茶	436 482	16.3 18	15.1 16.4
26	水	ごはん	バナナ	厚揚げのオイスターソース炒め キャベツの浅漬け わかめスープ 牛乳	味噌ポテト 麦茶	498 572	16.5 17.4	13.5 14.8
27	木	ごはん	せんべい 麦茶	カレイのムニエル 切干大根のカラフルサラダ 味噌汁 梨	やきいも 牛乳	458 491	15.2 15.8	11.6 14.5
28	金	ごはん	ミニゼリー	ささみチーズ春巻き ひじき煮 千切りキャベツ 味噌汁	レモンクリームクッキー ジョア	500 563	18.9 20.1	14.3 17.3
29	土	ソース焼きそば	ミニゼリー	ソース焼きそば サラダ バナナ 牛乳	せんべい 野菜ジュース	430 451	11.5 12.6	12.5 13.4
30	日	ごはん	ふがし 麦茶	クリームシチュー サラダ バナナ 牛乳	ビスケット 麦茶	436 484	13.7 14.7	13.2 14.8

備考

・ 9月14日(金) 敬老の日の集会