



平成 28 年 10 月分 給食予定献立表

富士わかば保育園



日	主 食	副 食	午前おやつ	3時おやつ	エネルギー		日	主 食	副 食	午前おやつ	3時おやつ	エネルギー	
					タンパク質							タンパク質	
	(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)	脂質	塩分		(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)	脂質	塩分
1 (土)	ご飯	親子丼 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 かし	668	29.3	19 (水)	ご飯	大豆のつくね うずら豆煮物 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 スイートポテト	647	27.3
3 (月)	ご飯	マーボーなす ナムル 中華卵スープ	リンゴジュース	牛乳 カステラ	628	21.3	20 (木)	秋の遠足 りす組さんは、給食が出ます		牛乳	ジョア せんべい チーズ		
4 (火)	食パン ☆	かぼちゃのシチュー ブロッコリーサラダ くだもの	牛乳	麦茶 うどん	609	28.9	21 (金)	ご飯	八宝菜 納豆サラダ わかめスープ	野菜ジュース	牛乳 スコーン	611	27.3
5 (水)	ご飯	焼肉 ポテトサラダ 味噌汁	牛乳	牛乳 ジャムサンド	680	26.2	22 (土)	めん	コーンクリームスパゲティ ほうれん草ソテー 果物	牛乳	牛乳 かし	603	14.2
6 (木)	ご飯	さつまいもコロケ 切り干し大根の煮物 味噌汁	牛乳	麦茶 ヨーグルト和え ウエハース	624	14.5	24 (月)	わかめご飯	生揚げのカレーそぼろ煮 小松菜のサラダ 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 ホットケーキ	634	26.1
7 (金)	菜めし	鮭の塩焼き キャベツと鶏のごま酢和え けんちん汁 果物	野菜ジュース	牛乳 黒糖蒸しパン	631	29.9	25 (火)	ご飯	から揚げ ベーコンサラダ コンソメスープ	牛乳	麦茶 プリンアラモード	612	20
8 (土)	運動会						26 (水)	ふりかけ ご飯	すき焼き風煮 キッシュ 味噌汁 果物	牛乳	スポロン せんべい ミニカップゼリー	609	27.8
11 (火)	ご飯 ☆	ハヤシライス 春雨のドレッシングサラダ コンソメスープ	牛乳	ジョア かにぱん ビスケット	614	20.3	27 (木)	ご飯 ☆	★誕生会★ カレーバイキング(シーフード・チキン) いかくんサラダ コンソメスープ 果物	リンゴジュース	牛乳 ケーキ	683	21.4
12 (水)	ご飯	さんまの竜田揚げ(ぞうのみ塩焼き) ごま和え 沢煮椀 ミニカップゼリー	飲むヨーグルト	牛乳 肉まん (乳児カステラ)	664	28.1	28 (金)	ご飯	鶏肉と大根の煮物 白和え 味噌汁 ミニカップゼリー	牛乳	牛乳 大学芋	678	17.9
13 (木)	ご飯	皮なしシュウマイ きゅうりの中華和え 中華スープ	牛乳	牛乳 カナッペ	657	25.8	29 (土)	めん	ラーメン 野菜炒め 果物	牛乳	牛乳 かし	615	22.1
14 (金)	めん	カレーうどん キャベツのごまマヨ和え 果物	牛乳	スポロン ぽりぽり小魚 チーズ	624	25.9	31 (月)	めん	焼きそば ポテトベーコン炒め 竹輪卵スープ ミニカップゼリー	牛乳	牛乳 かぼちゃケーキ	630	20.5
15 (土)	パン	サンドイッチ(ジャム・卵) ブロッコリーおかか和え コーンスープ 果物	牛乳	牛乳 かし	612	22.4	<small>3歳児以上 カロリー(636kcal) たんぱく質(23.2g) 脂肪(18.2g) カルシウム(303g) 鉄(3.1mg) 食物繊維(4.9g) 塩分相当量(2.3mg) 3歳児未満 カロリー(540kcal) たんぱく質(19.4g) 脂肪(15.3g) カルシウム(265mg) 鉄(2.6mg) 食物繊維(4.0g) 塩分相当量(1.9g)</small>						
17 (月)	めん	ミートソース シーザーサラダ コンソメスープ	牛乳	麦茶 おにぎり	624	15.6	<small>都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご承知おきください。</small>						
18 (火)	ご飯	鶏レバーの甘辛煮 マカロニサラダ 春雨スープ 果物	リンゴジュース	牛乳 リンゴケーキ	684	21.8	<small><目標量>エネルギー612kcal たんぱく質15.3~30.5g脂肪13.6~20.4g</small>						

主食欄に☆印の付いている日は、箸とコップの他にスプーンも持参して下さい。