

2018年10月

献立表

沼間愛児園(一般)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分()は未満児	3時おやつ	日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分()は未満児	3時おやつ
1月	御飯 鯖の煮付け 野菜のバジル炒め 和風りぼんパスタ	129.8(100.7) 2.2(1.7) 2.5(2.1) 0.1(0.1)	バウムクーヘン せんべい、お茶	17水	御飯 赤魚の塩麴焼き 特製シューマイ ミモザ風はんぺん温サラダ	296.4(67.0) 8.6(3.3) 12.1(3.8) 0.6(0.1)	ポテトサラダサンド 牛乳
2火	御飯 鮭の塩焼き 炒り鶏 切干大根とひじきの旨煮	236.7(138.3) 10.8(7.0) 11.7(6.9) 0.8(0.5)	ツナサンド お茶	18木	御飯 白身魚フライ きのこのバター醤油炒め 豆腐の和風煮	250.5(217.0) 7.8(6.2) 10.4(8.5) 0.3(0.3)	ドーナツ 牛乳
3水	御飯 白身魚の天ぷら きんぴら さつまいもの煮しめ	127.2(63.8) 3.7(1.8) 4.0(2.0) 0.1(0.1)	バナナカステラ 牛乳	19金	御飯 チーズオムレツ 大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ 糸こんにゃくと鶏肉の煮物	229.8(175.2) 10.3(7.9) 9.3(7.0) 0.9(0.7)	きなこサンド 牛乳
4木	御飯 煮込みハンバーグ 五目野菜の甘酢和え キャベツと鶏肉の中華炒め	235.0(177.3) 9.6(7.2) 8.5(6.3) 0.8(0.6)	二色サンド 牛乳	20土	鮭とわかめのおにぎり 鶏もも肉のグリル チーズインポテト 彩野菜・オレンジ	274.5(183.5) 5.8(4.1) 8.1(5.1) 0.7(0.5)	ぶどうぱん お茶
5金	御飯 洋風ロールキャベツ チャーシュー野菜炒め ねぎぬた	133.2(93.3) 1.7(1.2) 7.4(5.2) 0.2(0.1)	マドレーヌ お茶	22月	御飯 豚肉のマヨネーズ炒め 三色炒め煮 味噌風味きんぴらごぼう	234.1(181.8) 9.2(6.9) 9.7(7.1) 0.7(0.6)	チーズサンド 牛乳
6土	昆布とおかかのおにぎり ハンバーグ フライドポテト・トマト 温野菜(とうもろこし・ブロッコリー・さつまいも)	262.4(183.3) 5.8(4.1) 6.1(4.4) 0.9(0.6)	ジャムサンド お茶	23火	御飯 エビフライ インゲンと豚ひき肉炒め 野菜入りトマトビーンズ	160.2(112.1) 5.1(3.6) 2.3(1.6) 0.8(0.5)	スティックパン お茶
9火	御飯 ぶりの照り焼き 厚揚げの五目あんかけ ふるふき大根	335.7(247.3) 13.1(9.4) 18.4(9.6) 1.4(0.9)	ハムサンド(りす・きりん) ウインナーパン(ちゅうりっぷ以上) 牛乳	24水	御飯 ブリの生姜煮 三色和え ナスとイタリア野菜の塩炒め	139.5(98.5) 3.1(2.2) 5.6(3.9) 0.1(0.1)	カップケーキ お茶
10水	御飯 鯖の西京焼き リボンパスタのクリーム煮 ハムと玉葱の玉子とじ	160.2(112.1) 5.1(3.6) 2.3(1.6) 0.8(0.5)	スティックパン お茶	25木	御飯 ミートオムレツ コーンとツナのサラダ きのこの炒り豆腐	265.3(161.3) 10.9(7.0) 14.8(9.5) 0.8(0.5)	ツナサンド 牛乳
11木	御飯 照り焼きハンバーグ カニ風味サラダ トマトと大豆の炊き合わせ	199.5(136.3) 6.2(4.2) 8.8(6.0) 0.2(0.1)	スイートポテト 牛乳	26金 誕生会	御飯 ミートボール ホワイトマカロニのサラダ 豚肉とごぼう煮	152.1(106.7) 5.3(3.7) 6.1(4.2) 0.1(0.1)	プリンアラモード お茶
12金	御飯 つくばどりの野菜つくね 鶏豆腐 かぼちゃのサラダ	101.1(80.6) 4.7(3.4) 1.4(1.3) 0.3(0.2)	ヨーグルト せんべい お茶	27土	昆布とおかかのおにぎり ハンバーグ フライドポテト・トマト 温野菜(とうもろこし・ブロッコリー・さつまいも)	254.5(177.0) 5.9(4.2) 6.1(4.4) 0.9(0.6)	さつまいもぱん お茶
13土	運動会			29月	御飯 白身魚の天ぷら 彩り中華ソース 和風りぼんパスタ 茄子とオクラのトマトソース煮 <予定>	139.0(88.9) 2.1(1.4) 3.7(2.1) 0.2(0.1)	バウムクーヘン せんべい お茶
15月	御飯 あんかけ中華オムレツ きのこことハムのソテー さつまいものトマトソース煮	251.5(157.3) 2.3(1.5) 13.2(8.3) 0.4(0.3)	ふるさとりんごケーキ せんべい(幼児) お茶	30火	御飯 赤魚の塩麴焼き 酢豚風 三色酢味噌あえ <予定>	279.5(201.3) 8.0(5.6) 6.2(4.1) 0.2(0.1)	クリームパン 牛乳
16火	御飯 鶏の唐揚げ シェルマカロニ 茄子と厚揚げの照り炒め	101.4(68.4) 2.1(1.6) 2.3(1.2) 0.2(0.1)	ゼリー せんべい お茶	31水	御飯 チキンカツ おでん風煮物 コーンと玉葱のおかか炒め <予定>	149.8(102.2) 1.6(1.2) 6.9(4.5) 0.3(0.2)	ハロウィン お菓子バイキング お茶

栄養量はおやつのみ表示です。お弁当のエネルギー量は毎食、約350Kcalです。10月末は工事工程により献立の変更があるかもしれません。よろしくお願ひ致します。