



平成 30 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	
					たんぱく質	脂質 塩分						たんぱく質	脂質 塩分
	(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)				(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)		
1 (月)	ご飯	親子煮 わかめ浸し 味噌汁 くだもの	牛乳	牛乳 ジャムサンド	644 26.7 17.1 2.8		18 (木)	ご飯	さつま芋コロッケ リンゴサラダ 味噌汁	牛乳	麦茶 ミルク餅	616 13 17.4 1.6	
2 (火)	めん	焼きそば ポテトベーコン炒め わかめスープ くだもの	野菜ジュース	牛乳 カステラ	616 20.8 15.9 2.2		19 (金)	菜めし	魚の照り焼き 卵の花煮 味噌汁 ミニカップゼリー	リンゴジュース	牛乳 マドレーヌ	625 27.2 22.6 2.7	
3 (水)	ご飯 ☆	ポークカレー コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳	麦茶 みかんゼリー せんべい	635 17.8 18.9 3.3		20 (土)	めん	コーンクリームスパゲティ ツナサラダ くだもの	牛乳	牛乳 かし	608 17.8 14.9 1.4	
4 (木)	炊き込み みご飯	松風焼き 豆のサラダ キノコのスープ ミニカップゼリー	牛乳	ぶどうジュース かし キャンディチーズ	618 24.7 17.4 1.9		22 (月)	ご飯	皮なしシュウマイ キャベツとツナの甘酢和え わかめスープ	牛乳	牛乳 せんべい ミニカップゼリー	620 24.8 17.8 2.2	
5 (金)	ご飯	鯖の味噌煮 三色おひたし 沢煮椀 くだもの	牛乳	牛乳 マシュマロバー	657 26.2 15.3 1.6		23 (火)	わかめ ご飯	すき焼き風煮 卵焼き 味噌汁 くだもの	牛乳	牛乳 大学芋	679 26.6 19.4 2.5	
6 (土)	運動会						24 (水)	ご飯	イワシのはんぺん 柿なます 澄まし汁 ミニカップゼリー	野菜ジュース	牛乳 ヨーグルト 蒸しパン	610 24.6 19.4 1.5	
9 (火)	ご飯	マーボー豆腐 拌三糸 キャベツスープ	リンゴジュース	牛乳 フルーツカナッペ	678 24 23.3 3.4		25 (木)	ご飯	八宝菜 うずら豆煮物 豆腐スープ くだもの	牛乳	麦茶 ヨーグルト ウエハース	602 24.4 11.3 1.5	
10 (水)	食パン ☆	かぼちゃシチュー シーチキンきゅうり くだもの	牛乳	麦茶 おにぎり	627 24.8 11.7 3.7		26 (金)	パン	★誕生会バイキング★ ハンバーガーバイキング フライドポテト コンソメスープ 果物2種	牛乳	牛乳 ケーキ	673 26.2 32.4 3	
11 (木)	ご飯	さんま竜田揚げ(ぞう組:さんま塩焼き) ごま和え さつま汁 ミニカップゼリー	牛乳	牛乳 肉まん (乳児:カステラ)	683 28.7 21.1 2.2		27 (土)	めん	きつねうどん お浸し くだもの	牛乳	牛乳 かし	603 21.1 13 2.1	
12 (金)	★秋の遠足★ (りす組のみ給食)		牛乳	麦茶 ゼリー ウエハース			29 (月)	ご飯 ☆	ハヤシライス ベーコンサラダ コンソメスープ	牛乳	麦茶 白玉きな粉	651 15.1 15.3 2.3	
13 (土)	ご飯	鶏丼 味噌汁 くだもの	牛乳	牛乳 かし	603 22.3 12.4 1.7		30 (火)	ゆかり ご飯	鮭のグリーンマヨネーズ焼き 里芋と鶏の炒り煮 味噌汁 くだもの	牛乳	リンゴジュース かし ミニカップゼリー	623 24 12.9 2.1	
15 (月)	ふりかけ ご飯	マーマレードチキン 切干大根煮 味噌汁 くだもの	牛乳	ジョア ミルクパン あたりめ	659 35.6 10.4 2.8		31 (水)	ご飯	大豆ハンバーグ 煮びたし 味噌汁	リンゴジュース	牛乳 かぼちゃケーキ	653 25.7 20.3 2	
16 (火)	めん	ミートソース いかくんサラダ かぶとコーンのスープ	飲むヨーグルト	牛乳 ホットケーキ	607 17.3 17.4 3.3	3歳児以上 カロリー(634kcal) たんぱく質(23.5g) 脂肪(17.4g) カルシウム(259g) 鉄(3.2mg) 食物繊維(5.01) 塩分相当量(2.3mg) 3歳児未満 カロリー(536kcal) たんぱく質(19.6g) 脂肪(14.7g) カルシウム(230mg) 鉄(2.7mg) 食物繊維(4.1g) 塩分相当量(1.9g)							
17 (水)	ご飯	チーズ入り鶏つくね ポパイサラダ 卵とキャベツのスープ	牛乳	牛乳 麩ラスク	612 25.1 21.4 1.5	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。 <目標量>エネルギー612kcal たんぱく質15.3~30.5g脂肪13.6~20.4g							

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。

