




10月よていこんだて表



吉備中央町

		1(火) なかよし献立	2(水) なかよし献立	3(木)	4(金)	5(土)																									
午前		クラッカー	おかき	ビスケット	ウエハース	ポーロ																									
昼食		ごはん チャブチェ かぼちゃの甘煮 中華スープ バナナ	ごはん さばの焼きおろし煮 伴三条 豆乳みそ汁 梨(3未:みかん缶)	麦ごはん 豚の角煮 野菜のみそマヨ和え かき玉汁 バナナ 牛乳	チキンカレー ゆでたまご バリバリサラダ オレンジ	サンドイッチ バナナ 牛乳																									
午後		牛乳、ストーンクッキー	牛乳、ひじき入りお好み焼き	牛乳くずもち	牛乳、ジャムサンド	牛乳、サブレ																									
		7(月)	8(火)	9(水) なかよし献立	10(木) なかよし献立	11(金)	12(土) なかよし献立																								
午前	ウエハース	ビスケット	せんべい	えびせん	クッキー	せんべい																									
昼食	麦ごはん タンダーチキン ほうれん草のナムル ココロスープ バナナ	ロールパン ポークビーンズ パスタサラダ コンソメスープ オレンジ	ごはん 豚肉のバーベキューソース焼き キャベツとパインのサラダ 春雨スープ オレンジ	ごはん 凍り豆腐と鶏肉の煮物 鉄骨サラダ 大根とわかめのみそ汁 パイン缶	ごはん ししゃもの磯部揚げ フロッコリーサラダ もやしのみそ汁 バナナ 牛乳(3上)	中華丼 わかめスープ バナナ																									
午後	牛乳、シュガーラスク	牛乳、鮭おにぎり	牛乳、もちもちカップパン	牛乳、カステラ	ヨーグルト、ブルーノ	牛乳、ビスケット																									
		14(月)	15(火) なかよし献立	16(水)	17(木) お誕生日会	18(金)	19(土)																								
午前	スポーツの日	ウエハース	ポーロ	せんべい	クラッカー	ウエハース																									
昼食		ごはん 豚肉と野菜のカレー炒め きゅうりのさっぱり漬け かぼちゃのみそ汁 バナナ	そぼろ丼 野菜スティック すまし汁 オレンジ	炊き込みごはん 鶏の香味焼き ポテトサラダ わかめスープ りんご(3未:バナナ)	麦ごはん 魚フライ(タルタルソース) 小松菜の納豆あえ しめじのみそ汁 オレンジ	サンドイッチ バナナ 牛乳																									
午後		牛乳、アメリカンドッグミニ	牛乳、バナナケーキ	牛乳、ミニクリームパン	牛乳、せんべい	牛乳、クッキー																									
		21(月) なかよし献立	22(火)	23(水) なかよし献立	24(木)	25(金) なかよし献立	26(土)																								
午前	せんべい	シガーフライ	えびせん	クッキー	ビスケット	せんべい																									
昼食	ごはん 魚の麹焼き 白和え みそ汁 バナナ	ナポリタン ひじきとキャベツのサラダ 野菜スープ パイン缶	ごはん 肉じゃが フロッコリーのごまあえ あさりのみそ汁 もも缶	コッペパン れんこんハンバーグ マカロニサラダ コーンスープ オレンジ	ごはん 松風焼き ひじきの煮物 すまし汁 柿(3未:バナナ)	カレーうどん バナナ																									
午後	牛乳、クラッカーサンド	牛乳、ふかし芋、おやつ小魚	牛乳、フレンチトースト	牛乳、たぬきおにぎり	牛乳、おからドーナツ	牛乳、ドーナツ																									
		28(月)	29(火)	30(水)	31(木) なかよし献立	<div data-bbox="1512 1252 2184 1524" data-label="Complex-Block"> <p>《 1日平均栄養量 》</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">3歳未満児</th> <th colspan="2">3歳以上児</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>492</td> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>593</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質(g)</td> <td>20</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>脂質(g)</td> <td>15</td> <td>脂質(g)</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>カルシウム(mg)</td> <td>234</td> <td>カルシウム(mg)</td> <td>294</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量(g)</td> <td>1.4</td> <td>食塩相当量(g)</td> <td>1.7</td> </tr> </tbody> </table>  </div>		3歳未満児		3歳以上児		エネルギー(kcal)	492	エネルギー(kcal)	593	たんぱく質(g)	20	たんぱく質(g)	25	脂質(g)	15	脂質(g)	18	カルシウム(mg)	234	カルシウム(mg)	294	食塩相当量(g)	1.4	食塩相当量(g)	1.7
3歳未満児		3歳以上児																													
エネルギー(kcal)	492	エネルギー(kcal)	593																												
たんぱく質(g)	20	たんぱく質(g)	25																												
脂質(g)	15	脂質(g)	18																												
カルシウム(mg)	234	カルシウム(mg)	294																												
食塩相当量(g)	1.4	食塩相当量(g)	1.7																												
午前	えびせん	クラッカー	ポーロ	クッキー																											
昼食	麦ごはん きのこのマカロニグラタン フロッコリーのゆかり和え コンソメスープ 梨(3未:パイン缶)	ごはん 鶏肉の照り焼き カラフルサラダ さつま芋のみそ汁 バナナ	ごはん 鮭のごまみそ焼き ごぼうサラダ かき玉汁 みかん缶	ごはん 鶏の焼きから揚げ(ごま) 切干し大根の含め煮 すまし汁 バナナ																											
午後	牛乳、ピザまん	牛乳、キャロットチーズパン	牛乳、サブレ	牛乳、スイートパンプキン																											