10月よていこんだて表

吉備中央町

≪ １日平均栄養量 ≫

	3歳未満児		3歳以上児	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	489	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	586
たんぱく質(g)	19.9	たんぱく質(g)	24.6
脂質(g)	15.4	脂質(g)	18.3
ｶﾙｼｳﾑ(mg)	226	ｶﾙｼｳﾑ(mg)	277
食塩相当量(g)	1.4	食塩相当量(g)	1.7

	1(木)なかよし献立	2(金)	3(土)
午前	ウエハース	シガーフライ	ボーロ
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	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	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、ふかし芋	牛乳、サブレ

	5(月)なかよし献立	6(火)なかよし献立	7(水)なかよし献立	8(木)	9(金)	10(土)
午前	クラッカー	おかき	ビスケット	ビスケット	ウエハース	せんべい
昼食	ごはん チャプチェ かぼちゃの甘煮 中華スープ みかん缶	ごはん さばの焼きおろし煮 伴三糸 豆乳みそ汁 梨（3未：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	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	麦ごはん タンドリーチキン ほうれん草のナムル コロコロスープ バナナ	中華丼 わかめスープ バナナ
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、フレンチトースト	牛乳、鮭おにぎり	牛乳、クラッカー、おやつ小魚	牛乳、ビスケット

	12(月)	13(火)なかよし献立	14(水)なかよし献立	15(木)	16(金)お誕生日会	17(土)
午前		えびせん	えびせん	クラッカー	せんべい	ウエハース
昼食	スポーツの日	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのごまあえ あさりのみそ汁 オレンジ	ごはん 凍り豆腐と鶏肉の煮物 鉄骨サラダ すまし汁 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	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）	サンドイッチ バナナ 牛乳
午後		牛乳、スイートパンプキン	牛乳、牛乳くずもち	牛乳、せんべい	牛乳、ミニクリームパン	牛乳、クッキー

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)なかよし献立	23(金)	24(土)
午前	せんべい	クッキー	ウエハース	せんべい	せんべい	せんべい
昼食	ごはん 鶏と大豆のトマトソース煮 キャベツとツナのサラダ 野菜のスープ オレンジ	ごはん ししゃもの磯部揚げ ブロッコリーサラダ すまし汁 バナナ 牛乳	チキンカレー ゆでたまご パリパリサラダ 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 バナナ	ごはん 魚の麹焼き 白和え かき玉汁 もも缶	カレーうどん バナナ
午後	牛乳、クレープ	ヨーグルト、プルーン	牛乳、ピザまん	牛乳、もちもちカップパン	牛乳、ジャムサンド	牛乳、ドーナツ

	26(月)	27(火)	28(水)なかよし献立	29(木)	30(金)	31(土)
午前	えびせん	クッキー	ボーロ	ビスケット	ボーロ	クッキー
昼食	麦ごはん きのこのマカロニグラタン ブロッコリーのゆかり和え コンソメスープ パイン缶	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 バナナ	ごはん 鮭のごまみそ焼き ごぼうサラダ 大根とわかめのみそ汁 オレンジ	麦ごはん 豚の角煮 野菜のみそマヨ和え かき玉汁 もも缶	そぼろ丼 野菜スティック みそ汁 オレンジ	サンドイッチ バナナ 牛乳
午後	牛乳、シュガーラスク	牛乳、たぬきおにぎり	牛乳、サブレ	牛乳、カステラ	牛乳、バナナケーキ	牛乳、クッキー