

天竜厚生会

令和5年(2023年)10月

予定献立表(家庭用)

日	曜	午前間食	昼食	午後間食	食事に関する行事
1	日				
2	月	お茶,プルーン	ご飯,鶏の梅焼き,チンゲン菜のゴマ和え,キャベツの味噌汁,柿	牛乳,しらすトースト	
3	火	アシドミルク	スパゲティミートソース,ツナサラダ,コーンスープ	お茶,ぽたぽた焼き	
4	水	お茶,6Pチーズ	ご飯,鯖の味噌煮,小松菜のおひたし,豆腐とみつばのすまし汁	牛乳,アップルパイ	
5	木	お茶,食べるいりこ	ご飯,いりどり,麩の味噌汁,りんご	アシドミルク,ポップコーン	
6	金	お茶,バナナ	バターロール,鰹の味噌マヨネーズ焼き,トマト,白菜のスープ	お茶,梅と若布とごまのおにぎり	
7	土	お茶,クラッカー	カレーピラフ,和風サラダ,キャベツのスープ	牛乳,甘食	
8	日				
9	月				スポーツの日
10	火	お茶,食べるいりこ	十穀飯,親子煮,さつま芋の味噌汁,柿	牛乳,栗蒸しパン	
11	水	お茶,バナナ	ご飯,若鶏の照り焼き,野菜のおひたし,じゃが芋の味噌汁	牛乳,ツナサンド	
12	木	お茶,6Pチーズ	麦ご飯,納豆,五目きんぴら,えのきと油揚げの味噌汁	牛乳,ふかし芋	
13	金	お茶,プレーンヨーグルト	カレーうどん,小魚和え,りんご	お茶,おにぎり(桜えびのご飯)	
14	土	お茶,プルーン	マーボー丼,胡瓜とトマトの酢の物,中華風コーンスープ	牛乳,チーズ蒸しパン	
15	日				
16	月	お茶,食べるいりこ	ご飯,若鶏の塩麴焼き,野菜の胡麻酢和え,大根の味噌汁	牛乳,大学芋	
17	火	お茶,プルーン	ご飯,すき焼き風煮,庄内麩の味噌汁,柿	牛乳,しらすのきつねピザ	
18	水	お茶,6Pチーズ	秋色ピラフ,野菜のミルクスープ,南瓜サラダ	牛乳,おからケーキ	
19	木	お茶,プレーンヨーグルト	ご飯,ひじき入り厚焼き卵,たたきごぼう,なめこ汁	牛乳,オープンポテト	
20	金	お茶,バナナ	バターロール,魚ときのこの蒸し焼き,さつま芋スープ,みかん	お茶,しるこ	
21	土	お茶,クラッカー	チキンライス,フレンチサラダ,わかめと卵のスープ	牛乳,シュガーパイ	
22	日				
23	月	お茶,6Pチーズ	ご飯,豚肉と卵の炒め物,トマト,花切干の味噌汁	お茶,焼うどん	
24	火	お茶,バナナ	さつま芋ご飯,鶏天,胡瓜の昆布和え,かまぼこのすまし汁	牛乳,煮干しのごまがらめ	
25	水	お茶,プルーン	ご飯,ぶりの照り焼き,キャベツともやしのおひたし,生揚げの味噌汁,柿	牛乳,沖縄くずもち	
26	木	お茶,食べるいりこ	麦ご飯,肉じゃが,小松菜の味噌汁,みかん	牛乳,フレンチトースト	
27	金	アシドミルク	ハヤシライス,キャベツとパインのサラダ	牛乳,ごぼうチップス,するめ	
28	土	お茶,6Pチーズ	ご飯,なすとピーマンの炒め物,麩とキャベツの味噌汁,りんご	牛乳,クッキー	
29	日				
30	月	お茶,プルーン	きのこスープ,スパゲティ,芋コーンサラダ	お茶,わんぱく焼き	
31	火	お茶,食べるいりこ	ご飯,豚の生姜焼き,グリーンサラダ,油揚げとわかめの味噌汁	アシドミルク,餃子ピザ	

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	カリウム	食物繊維		
		kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	mg	g		
3才未満児	1日平均	456	19.0	14.9	279	3.3	179	0.29	0.34	31	2.0	647	4.6		
	園目標	463	19.1	13.2	210	2.3	188	0.25	0.28	20	1.5	450	3.2		
3才以上児	1日平均	514	20.9	17.1	246	2.8	188	0.34	0.35	29	2.3	718	5.0		
	園目標	573	23.6	16.0	258	2.5	215	0.32	0.36	23	1.6	630	3.6		