

天童厚生会

令和5年(2023年)11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	水	アシドミルク	白米,豚汁,みかん	牛乳,クラッカージャムサンド	
2	木	お茶,6Pチーズ	バターロール,鶏肉と大豆のトマト煮,白菜のスープ,りんご	アシドミルク,ポップコーン	
3	金				文化の日
4	土	お茶,バナナ	ご飯,肉と野菜の田舎風煮,麩の味噌汁	牛乳,クラッカージャムサンド	
5	日				
6	月	お茶,ブルーベリー	ご飯,豚のりんごおろしソース,野菜の胡麻和え,花切干の味噌汁	牛乳,芋スティック	
7	火	お茶,プレーンヨーグルト	スパゲティナポリタン,ツナサラダ,コーンスープ,柿	お茶,中華おこわ	
8	水	お茶,バナナ	十穀飯,鯖の竜田揚げ,小松菜のお浸し,大根の味噌汁	お茶,焼きそば	
9	木	お茶,ふかし芋	ご飯,若鶏の塩麩焼き,ひじきの炒め煮,きのこの味噌汁,みかん	お茶,おでん	
10	金	お茶,食べるいりこ	中華飯,キャベツの甘酢和え,にらたまスープ,りんご	牛乳,チーズトースト	
11	土	お茶,6Pチーズ	三色丼,もやしのゆかり和え,なめこ汁		
12	日				
13	月	お茶,クラッカー	ご飯,厚焼き卵,切干大根の煮物,ブロッコリー,さつま汁	お茶,フルーツヨーグルト	
14	火	アシドミルク	バターロール,豚のオーロラ焼き,コールスロー,パリ風スープ,バナナ	お茶,ぜんざい(栗甘露煮)	
15	水	アシドミルク	赤飯,エビフライ,コールスロー,茶碗蒸し(蒲鉾),みかん	牛乳,黄粉飴	
16	木	お茶,プレーンヨーグルト	けんちんうどん,さつま芋とりんごの重ね煮	お茶,ドリア	
17	金	お茶,6Pチーズ	ご飯,鰻のマヨパン焼き,彩りサラダ,豆腐の味噌汁,みかん	お茶,お好み焼き	
18	土	お茶,ブルーベリー	ご飯,豚肉と卵の炒め物,もやしの味噌汁	牛乳,お麩ボーロ	
19	日				
20	月	お茶,6Pチーズ	ご飯,松風焼き,れんこんのきんぴら,ブロッコリー,キャベツの味噌汁	牛乳,ジャムサンド	
21	火	お茶,食べるいりこ	バターロール,クリームシチュー,フレンチサラダ	お茶,おにぎり	
22	水	お茶,プレーンヨーグルト	ご飯,鮭のちゃんちゃん焼き,えのきとわかめのすまし汁(光)	牛乳,ザクザクアップルケーキ	
23	木				勤労感謝の日
24	金	お茶,ブルーベリー	きのこご飯,とりさつま,庄内麩の味噌汁,みかん	牛乳,ポンデケージョ	
25	土	お茶,クラッカー	ドライカレー,ツナサラダ(マヨ),野菜スープ	牛乳,黒糖蒸しパン	
26	日				
27	月	お茶,食べるいりこ	から揚げラーメン,じゃが芋の中華和え,みかん	牛乳,五平餅	
28	火	お茶,6Pチーズ	ご飯,筑前煮,かき卵汁,キウイフルーツ	牛乳,チェルシートースト	
29	水	お茶,ブルーベリー	ご飯,さわらの西京焼き,ほうれん草と人参の胡麻和え,麩となるとのすまし汁	牛乳,もちもちドーナツ	
30	木	アシドミルク	根菜カレー,海藻サラダ,りんご	牛乳,マカロニ安倍川	

		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	466	18.3	15.1	230	2.6	175	0.27	0.33	30	2.0	664	4.7	
	園目標	512	21.1	14.2	233	2.4	203	0.28	0.31	21	1.6	520	3.4	
3才以上児	1日平均	536	20.6	17.5	210	2.5	191	0.32	0.34	31	2.3	739	5.1	
	園目標	573	23.6	16.0	258	2.5	215	0.32	0.36	23	1.6	630	3.6	