

天童厚生会

令和6年(2024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	金	お茶,クラッカー	ご飯,ハンバーグ,豚汁	お茶,甘夏缶	防災訓練
2	土	お茶,バナナ	三色丼,もやしのゆかり和え,なめこ汁	牛乳,チーズパイ	
3	日				文化の日
4	月				振替休日(文化の日)
5	火	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,レーズン蒸しパン	
6	水	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	牛乳,五平餅	
7	木	お茶,バナナ	あかねご飯,鯖の塩焼き,小松菜のナムル,大根の味噌汁	牛乳,焼き芋	
8	金	お茶,食べるいりこ	ご飯,鶏の醤油麹焼き,ひじきの炒め煮,きのこの味噌汁,みかん	お茶,おでん	
9	土				秋季研修
10	日				
11	月	お茶,ふかし芋	中華飯,キャベツの甘酢和え,にらたまスープ	牛乳,チーズトースト	
12	火	お茶,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,柿	お茶,おにぎり	
13	水	お茶,クラッカー	ご飯,肉と野菜の田舎風煮,麩の味噌汁	お茶,フルーツヨーグルト	
14	木	お茶,バナナ	たご飯,とりさつま,豆腐の味噌汁,みかん	牛乳,もちもちドーナツ	
15	金	お茶,バナナ	赤飯,若鶏の照り焼き,野菜のおひたし,えのきとわかめのすまし汁	牛乳,しらすトースト	
16	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	
17	日				
18	月	アシドミルク	根菜カレー,海藻サラダ,りんご	牛乳,黒糖蒸しパン	
19	火	お茶,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	
20	水	お茶,ブルーベリー	ご飯,鮭のコーンマヨネーズ焼き,小松菜のお浸し,えのきとわかめのすまし汁	牛乳,ザクザクアップルケーキ	
21	木	お茶,食べるいりこ	けんちんうどん,さつま芋とりんごの重ね煮	お茶,ドリア	
22	金	お茶,りんご	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	アシドミルク,ポップコーン	
23	土				勤労感謝の日
24	日				
25	月	お茶,ブルーベリー	ご飯,厚焼き卵,切干大根の煮物,ブロッコリー,さつま汁	牛乳,ボンデケーキ	
26	火	アシドミルク	から揚げラーメン,菜果なます	牛乳,ふかし芋	
27	水	お茶,チーズ	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,米粉のブラウニー	
28	木	お茶,バナナ	ご飯,筑前煮,かき卵汁,キウイフルーツ	牛乳,しらすトースト	
29	金	お茶,みかん	バターロール,クリームシチュー,フレンチサラダ	お茶,ぜんざい	
30	土	お茶,クラッカー	ドライカレー,ツナサラダ,野菜スープ	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	463	19.4	14.1	227	2.5	167	0.30	0.33	33	1.7	739	4.8		
	園目標	450	20.3	14.3	225	2.3	196	0.27	0.30	21	1.5	450	3.3		
3才以上児	1日平均	528	22.1	16.5	230	2.5	179	0.34	0.36	33	2.0	806	5.2		
	園目標	560	24.2	17.8	260	2.5	209	0.32	0.36	23	1.6	640	3.7		