

天童厚生会

令和6年(2024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	火	お茶,プルーン	ご飯,すき焼き風煮,さつま芋の味噌汁,りんご	牛乳,サクサクきな粉クッキー	
2	水	飲むヨーグルト	大豆ミートスパゲティ,ツナサラダ,コーンスープ	牛乳,かえり煮干の落とし揚げ	
3	木	お茶,オレンジ	マーボー丼,胡瓜とトマトの酢の物,かきたまスープ	飲むヨーグルト,スイートポテト	
4	金	お茶,チーズ	ご飯,いりどり,麩の味噌汁,りんご	牛乳,あんバターサンド	
5	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	
6	日				
7	月	お茶,プルーン	ご飯,ひじき入り厚焼き卵,ブロッコリーのおかか和え,白菜の味噌汁	牛乳,ツナ味噌トースト	
8	火	お茶,かえりにぼし	牛とごぼうの混ぜご飯,南瓜の煮物,キャベツの味噌汁,柿	牛乳,栗蒸しパン	
9	水	お茶,バナナ	ロールパン,生鮭のムニエル,人参のグラッセ,ブロッコリー,白菜のスープ,牛乳	お茶,いなり寿司	
10	木	お茶,チーズ	麦ご飯,納豆味噌,五目きんぴら,麩とえのきのすまし汁	牛乳,アップルパイ	
11	金	お茶,ヨーグルト	むらくもうどん,金時豆の甘煮,りんご	牛乳,大学芋	
12	土	お茶,プルーン	ご飯,豚の生姜焼き,キャベツの甘酢和え,しめじの味噌汁	牛乳,米粉のイチゴ蒸しケーキ	
13	日				
14	月				スポーツの日
15	火	お茶,かえりにぼし	ご飯,若鶏の塩麹焼き,野菜の胡麻酢和え,なすの味噌汁	飲むヨーグルト,フライドポテト	
16	水	お茶,プルーン	ご飯,鶏団子の酢豚風煮,庄内麩の味噌汁,柿	牛乳,ラスク	
17	木	お茶,バナナ	秋色ピラフ,春雨サラダ,さつま芋とおからのほっこりミルクスープ	牛乳,煮干しのごまがらめ	
18	金	お茶,ヨーグルト	ご飯,鮭の塩焼き,たたきごぼう,じゃが芋の味噌汁,りんご	牛乳,きのことツナのとろーりチーズパン	
19	土	お茶,クラッカー	チキンライス,フレンチサラダ,わかめスープ	牛乳,シュガーパイ	
20	日				
21	月	お茶,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,肉味噌うどん	
22	火	お茶,バナナ	さつま芋ご飯,鶏天,胡瓜の昆布和え,もやしの味噌汁,みかん	牛乳,おからケーキ	
23	水	お茶,プルーン	ロールパン,鯛のハンバーグ,ほうれん草とコーンのソテー,トマト,野菜のミルクスープ	お茶,梅とワカメとごまのおにぎり	
24	木	お茶,かえりにぼし	麦ご飯,肉じゃが,小松菜の味噌汁,みかん	飲むヨーグルト,しらすのきつねピザ	
25	金	お茶,オレンジ	カレーライス,小魚和え,柿	牛乳,ごぼうチップス	
26	土	お茶,クラッカー	ご飯,なすとピーマンの炒め物,キャベツの味噌汁	牛乳,お麩ポーロ	
27	日				
28	月	お茶,チーズ	十穀飯,親子煮,里芋の味噌汁,柿	牛乳,クッキー	
29	火	お茶,プルーン	きのこスープスパゲティ,芋コーンサラダ	牛乳,わんぱく焼き	
30	水	お茶,キウイフルーツ	ご飯,ぶりの照り焼き,ほうれん草のおひたし,生揚げの味噌汁,みかん	牛乳,さつま芋のきな粉和え	
31	木	お茶,かえりにぼし	ご飯,豆腐入り松風焼き,さつま芋のレモン煮,かまぼこのすまし汁,りんご	牛乳,沖縄くずもち	

		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	464	21.2	14.8	307	3.4	208	0.29	0.38	36	1.6	768	5.5		
	園目標	510	21.0	14.5	235	2.4	200	0.28	0.31	21	1.6	510	3.4		
3才以上児	1日平均	529	23.6	16.9	301	3.5	227	0.33	0.41	35	1.9	836	5.9		
	園目標	590	24.0	17.0	250	2.5	200	0.33	0.37	24	1.7	670	3.8		