

10月献立表



平成30年 零石保育園

日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g		日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g		
				以上児	未満児					以上児	未満児	
1	月	キーマカレー 大根ときゅうりのサラダ エ/キと卵のスーフ 果物 麦茶	シリアル 牛乳	344 2.58	476 2.25	17	水	鮭フライ 千切りキャベツのサラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	うどん	314 3.26	460 2.81	
2	火	しゅうまい 小松菜のおひたし キャベツと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	380 1.97	475 1.58	18	木	きのこ煮込みハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスの中華風スーフ 果物 麦茶	せんべい ヨーグルト	353 2.03	481 1.78	
3	水	さんまの蒲焼き もやしときゅうりの和え物 けんちん汁 果物 麦茶	わかめごはん 牛乳	469 2.42	576 2.13	19	金	★バイキング★ 当日のお楽しみ♪ 完全給食です。 お弁当はいりません。	フルーツボンチ			
4	木	豚肉の生姜焼き 納豆サラダ さつま芋とごぼうのみそ汁 果物 麦茶	抹茶ロールパン 牛乳	494 2.19	596 1.94	20	土	ハッシュドポーク グリーンサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	パン 牛乳	426 3.67	555 3.16	
5	金	豆乳コロッケ スパゲッティサラダ わかめと卵のみそ汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	395 2.01	516 1.80	22	月	たらのごまみそがけ すき昆布の煮付け エ/キと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	391 2.22	498 1.95	
6	土	運動会 (町営体育館にて)	飲み物が 出ます			23	火	きぬ丸豆腐あんかけ かぼちゃの甘煮 五目みそ汁 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	446 2.38	557 2.10	
9	火	なっつく天 ハリハリ漬け 桜エビの中華風スーフ 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	458 2.74	564 2.38	24	水	野菜かき揚げ なめだけ和え 豆腐とわかめのみそ汁 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	413 2.62	530 2.23	
10	水	かじきの照り焼き 炒り豆腐 大根となめこのみそ汁 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	418 2.14	535 1.90	25	木	マカロニグラタン 海藻サラダ コンソメスーフ 果物 麦茶	ビスケット りんごゼリー	318 2.06	475 1.85	
11	木	味噌ラーメン 果物 麦茶	さつま芋きな粉団子 牛乳	452 1.87	562 1.69	26	金	鶏肉のからあげ かみかみサラダ キャベツとエ/キのみそ汁 果物 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	464 2.30	571 2.03	
12	金	秋のおにぎり遠足 (給食はありません。 お弁当(おにぎり)と おやつをご持参ください。)	飲み物が 出ます			27	土	親子煮 きゅうりとわかめの酢の物 豆腐と人参のみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	433 2.51	556 2.17	
13	土	ウインナーと野菜のケチャップ炒め レタスの和風サラダ わかめと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	400 2.66	529 2.25	29	月	厚揚げのミートソース煮 付け合わせ 千金ゲン菜と卵のスーフ 果物 麦茶	かまもち 牛乳	364 1.56	491 1.43	
15	月	かぼちゃんキュー イタリアンサラダ 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	454 1.59	564 1.46	30	火	肉じゃが 大根とじゃこのサラダ 豆腐とまいたけのみそ汁 果物 麦茶	豆パン 牛乳	396 1.79	518 1.62	
16	火	おでん きゅうりとツナの和え物 果物 麦茶	ウインナーロールパン 牛乳	426 2.57	542 2.25	31	水	さばのカレー竜田揚げ 春雨サラダ キャベツと人参のみそ汁 果物 麦茶	ほっほ焼き 牛乳	417 1.92	540 1.72	
										平均	410 2.30	529 2.02



※ 白組(3歳未満児)には、午前中にもおやつがあります。

※ 仕入れの都合上、メニューが変わることがあります。

※ 10/12(金)はおにぎり遠足のため給食はありません。(お弁当とおやつをご持参ください。)

