



10月献立表

令和元年 栗石保育園

日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal		日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal	
				食塩相当量g	食塩相当量g					食塩相当量g	食塩相当量g
				以上児	未満児					以上児	未満児
1	火	秋野菜カレー 大根ときゅうりのサラダ チーズ 福神漬 麦茶 果物	ジャムサンド 牛乳	473 3.16	580 2.75	17	木	大豆と鶏肉のみそ炒め レタスの和風サラダ 花ふのみまし汁 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	389 2.32	497 2.03
2	水	鮭のパン粉焼き ポテトサラダ 千層菜と卵のスーフ 果物 麦茶	ほっほ焼き 牛乳	372 1.93	504 1.73	18	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		
3	木	鶏肉の唐揚げ 付け合わせ いものこ汁 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 麦茶	400 2.43	521 2.13	19	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	412 2.72	531 2.36
4	金	味噌ラーメン 果物 麦茶	ふかし芋 麦茶	445 2.18	557 1.93	21	月	豆腐ハンバーグ 切干大根の煮付け キャベツとエノキのみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	359 2.35	488 2.07
5	土	運動会 (町営体育館にて)	飲み物が出ます			23	水	マカロニグラタン 海藻サラダ コン/メスーフ 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	486 3.19	589 2.74
7	月	豚肉の生姜焼き 千切りキャベツのサラダ もやしのみそスーフ 果物 麦茶	うどんかきんとう 牛乳	398 1.83	519 1.66	24	木	ほっけの塩焼き 根菜きんぴら かぶと人参のみそ汁 果物 麦茶	ビスケット りんごゼリー	287 1.28	450 1.22
8	火	きぬ丸豆腐にかまあなか汁 ワンタン 麺風具だくさんスーフ 果物 麦茶	チーズパン 牛乳	429 2.34	531 2.01	25	金	鶏肉のみそマヨ焼き 卵と野菜のふわふわ炒め わかめスーフ 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	449 2.44	526 2.09
9	水	おでん きゅうりとツナの和え物 果物 麦茶	チキンライス 麦茶	436 2.87	549 2.43	26	土	肉じゃが ほうれん草のおひたし 豆腐とまいたけのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	444 2.15	555 1.91
10	木	ポテトコロケ 付け合わせ 豆腐と卵のみそ汁 果物 麦茶	クラッカー ヨーグルト	345 2.10	480 1.86	28	月	たらのにんにく醤油かけ すき昆布の煮付け 白菜と人参のみそ汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	309 2.23	447 1.97
11	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			29	火	塩マーボー豆腐 かみかみサラダ もやしと人参の卵スーフ 麦茶	ウインナーロールパン 牛乳	388 2.56	511 2.23
12	土	五目わかめうどん 果物 麦茶	パン 牛乳	398 2.21	518 1.96	30	水	さんまの蒲焼き なめたけ和え けんちん汁 果物 麦茶	炊き込みごはん 牛乳	467 3.13	573 2.62
15	火	チャプチェ風 大根とじゃこのサラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	485 3.27	589 2.80	31	木	かぼちゃのシチュー スパゲッティサラダ 果物 麦茶	せんべい ヨーグルト	329 2.00	462 1.76
16	水	豆腐とツナのチャンプル ごぼうの唐揚げ ワンタンスーフ 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	420 2.75	536 2.39					平均 2.42	523 2.12



※ 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。

※ 10/11(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。)

