

# 10月の献立

令和2年 栗石保育園



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	木	秋野菜カレー 大根とさつりのサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	ビスケット プリン	395 2.74	519 2.40	17	土	鶏肉と野菜のケチャップ炒め レタスの和風サラダ 豆腐となめこのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	382 2.12	505 1.88
2	金	きめ丸豆腐あんかけ ワンタン麺 貝だくさんスープ 果物 麦茶	フライド人参 牛乳	340 2.12	459 1.64	19	月	鮭のマヨネーズ焼き 厚揚げと野菜の甘酢炒め 大根と人参のみそ汁 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	452 1.82	547 1.63
3	土	親子煮 なめたけ和え 豆腐とわかめのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	426 2.86	539 2.47	20	火	★お誕生会メニュー★ 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		
5	月	たらのにんにく醤油かけ すき昆布の煮付け キャベツと人参のみそ汁 果物 麦茶	ぽっぽ焼き 牛乳	313 2.21	457 1.96	21	水	棒々鶏 もやしとさつりの中華和え 春雨スープ 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	435 1.65	427 1.50
6	火	鶏肉のフレーク焼き もやしと油揚げの和え物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	484 2.14	556 1.84	22	木	マカロニグラタン 海藻サラダ コンノメスープ 果物 麦茶	ひつまみ汁	319 3.12	464 2.69
7	水	厚揚げと野菜のみそ炒め かぼちゃの甘煮 小松菜とはんぺんのすまし汁 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	457 2.42	566 2.12	23	金	かしきの照焼き 卵と野菜のふわふわ炒め もやしのみそスープ 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	351 2.10	480 1.86
8	木	一口とんかつごま風味 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	354 2.40	493 2.12	24	土	豆乳みそうどん 果物 麦茶	パン 牛乳	438 1.82	539 1.60
9	金	味噌ラーメン 果物 麦茶	ケーキ 牛乳	478 2.33	583 2.05	26	月	豆腐ハンバーグ 切干大根の煮付け 玉ねぎとエノキのみそ汁 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	416 2.36	514 2.01
10	土	ポトフ スパゲッティサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	403 2.48	492 2.01	27	火	鶏肉のからあげ 付け合わせ けんちん汁 果物 麦茶	しっとりロールパン 牛乳	421 2.38	537 2.09
12	月	しょうまい ハリハリ漬け わかめスープ 果物 麦茶	シリアル 牛乳	288 1.75	401 1.40	28	水	さばのみそ煮 カラフルきんぴら わかめとしめじのすまし汁 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	442 2.89	553 2.49
13	火	*親子満足(赤組・黄組・青組) 給食はありません *たまご組・ひよこ組・こっこ組 おにぎり満足です	飲み物が出ます。			29	木	きのご煮込みハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスと卵のスープ 果物 麦茶	ビスケット ヨーグルト	382 1.55	515 1.44
14	水	さんまの蒲焼き 炒り豆腐 わかめともやしのみそ汁 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	518 2.80	615 2.43	30	金	かぼちゃのシチュー もやしとピーマンの和え物 果物 麦茶	バナナ 牛乳	420 1.75	536 1.59
15	木	豚肉の生姜焼き 千切りキャベツのサラダ 五目みそ汁 果物 麦茶	せんべい りんごゼリー	298 1.52	441 1.42	31	土	豚肉のもつ煮込み風 大根とじゃこのサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	352 1.55	480 1.43
16	金	おでん さつりとツナの和え物 果物 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	451 2.64	554 2.17	平均		エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	401 17.5 16.1 2.21	515 18.9 16.3 1.93	

※ 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。

