

10月のこんだて

令和3年 雫石保育園

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	金	秋野菜カレー イタリアンサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	ラーメン	327 3.99	478 3.43	18	月	たらのんにく醤油かけ きゅうりのかにかま和え きゃべつと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	272 2.18	425 1.89	
2	土	ポトフ スパゲティサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	234 2.15	404 1.96	19	火	鶏肉の唐揚げ 付け合わせ 花ふのすまし汁 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	344 2.07	483 1.88	
4	月	厚揚げのおぎ焼き 大根とじゃこのサラダ 玉ねぎと人参のみそ汁 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	365 2.42	499 2.09	20	水	きめ丸豆腐あんかけ ワンタン麺風具だくさんスープ 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	426 2.30	526 2.02	
5	火	ホイコーロー かぼちゃの甘煮 桜エビの中華風スープ 果物 麦茶	ジャムパン 牛乳	402 2.83	529 2.49	21	木	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 きのこスープ 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	504 2.77	597 2.43	
6	水	おでん きゅうりとツナの和え物 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	376 2.49	499 2.14	22	金	★お誕生会★ 当日のお楽しみに♪ 完全給食です。 お弁当はいりません。		フルーチェ		
7	木	豚肉のフルコギ風炒め ほうれん草と油揚げの煮ひたし レタスと卵のスープ 果物 麦茶	ヨーグルト せんべい	279 1.91	312 1.75	23	土	焼肉パスタ コンソメスープ 果物 麦茶	パン 牛乳	327 1.37	463 1.30	
8	金	※親子遠足(青組) 給食はありません ※たまご組・ひよこ組・こっこ組・ 赤組・黄組 おにぎり満足です		飲み物が出ます		25	月	かじきの照り焼き レタスの和風サラダ もやしと人参のみそ汁 果物 麦茶	うどん	230 3.37	398 2.89	
9	土	カレーうどん キャベツのオカ力和え 果物 麦茶	パン 牛乳	324 2.82	476 2.49	26	火	豆腐ハンバーグ すき昆布煮 けんちん汁 果物 麦茶	ウインナーロールパン 牛乳	411 3.16	537 2.76	
11	月	ほっけの塩焼き ネバネバサラダ 豆腐とまいたけのすまし汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	317 1.83	461 1.69	27	水	一口とんかつごま風味 付け合わせ カラフル野菜スープ 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	429 2.89	544 2.52	
12	火	塩マーボー豆腐 ハリハリ漬け わかめと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	さつまいもロールパン 牛乳	405 2.29	531 2.02	28	木	マカロニグラタン 海藻サラダ たまごスープ 果物 麦茶	ヨーグルト クラッカー	394 2.33	526 2.02	
13	水	棒々鶏 もやしときゅうりの中華和え いものこ汁 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	390 2.30	519 2.00	29	金	味噌ラーメン 果物 麦茶	チャーハン	396 2.29	533 2.08	
14	木	シチュー グリーンサラダ 果物 麦茶	フィン ビスケット	329 1.52	470 1.45	30	土	豚肉のもつ煮込み風 レタスときゅうりのサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	144 0.90	332 0.96	
15	金	大豆と鶏肉のみそ炒め さつま芋サラダ 小松菜のすまし汁 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	436 2.00	553 1.81	平均		エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	351 14.9 14.3 2.4	479 17.3 15.1 2.1		
16	土	ハッシュドポーク きゃべつときゅうりのサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	パン 牛乳	298 3.14	458 2.78							

※ 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。

※ 10/8(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。)

