

# 10月 献立表

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	土	ウィンターのケチャップかけ 付け合わせ 豆腐のみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	518 3.45	526 2.42	17	月	鮭ときのこのチャウダー 春雨サラダ 果物 麦茶	ぼっぼ焼き 牛乳	402 1.51	529 1.39
3	月	キーマカレー 大根ときゅうりのサラダ わかめスープ 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	340 2.38	473 2.09	18	火	棒々鶏 もやしときゅうりの和え物 カラフル野菜スープ 果物 麦茶	チーズパン 牛乳	429 2.85	532 2.42
4	火	たらフライ タルタルソース添え トマトサラダ 花魁のすまし汁 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	513 2.31	612 2.03	19	水	ひじきの炒り煮 かぼちゃのサラダ しめじと豆腐のみそ汁 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	411 3.43	555 2.93
5	水	肉じゃが 白菜の和え物 エノキのみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	382 2.58	505 2.25	20	木	牛乳 Pasta イタリアンサラダ 果物 麦茶	うぐいす豆パン 牛乳	424 2.49	540 2.18
6	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プ 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	492 1.91	595 1.71	21	金	シューマイ もやしとくらげの和え物 白菜のみそ汁 果物 麦茶	ビスケット りんごゼリー	268 1.82	437 1.66
7	金	きめ丸豆腐のおろしあんかけ れんこんサラダ もやしのみそスープ 果物 麦茶	クラッカー ヨーグルト	363 2.26	494 1.99	22	土	ウィンターのポトフ 大根とじゃこのサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	423 2.52	535 2.21
8	土	親子煮 ほうれん草のおひたし 豆腐のみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	477 2.62	578 2.29	24	月	さばのカレー竜田揚げ わかめとツナの和え物 はんぺんのすまし汁 果物 麦茶	焼きそば 牛乳	407 3.15	527 2.71
11	火	かじきの照り焼き ねばねばサラダ 油揚げとわかめのみそ汁 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	475 2.85	582 2.46	25	火	チャップキ風 さつまいものごまサラダ きのこ卵のスープ 果物 麦茶	ウィンナーロールパン 牛乳	485 3.53	590 3.01
12	水	ちくわの磯辺揚げ きゅうりとコーンの酢の物 豚汁 果物 麦茶	混ぜ込みごはん 牛乳	437 2.73	551 2.37	26	水	おでん レタスのさっぱりおひたし 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	391 2.54	515 2.22
13	木	味噌ラーメン 果物 麦茶	バナナ 牛乳	408 1.77	528 1.60	27	木	鶏のからあげ 付け合わせ けんちん汁 果物 麦茶	せんべい ヨーグルト	307 2.22	446 1.94
14	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。)	ジュースが出ます			28	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)	フルーツポンチ		
15	土	ハッシュドポーク キャベツとレタスのサラダ チーズ 福神漬 果物 麦茶	パン 牛乳	466 3.49	598 3.44	29	土	ミートソーススパゲッティ 野菜スープ 果物 麦茶	パン 牛乳	524 2.72	621 2.36
						31	月	マカロニグラタン 海藻サラダ コンソメスープ 果物 麦茶	ソーメン	313 4.25	460 3.60
平均										421 2.66	536 2.31



※ 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。

