

10月 献立表

平成29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
2	月	キーマカレー シーザーサラダ わかめスープ 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	392 2.50	514 2.18	17	火	八宝菜 ハリハリ漬け 豆腐とわかめのすまし汁 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	480 3.01	582 2.60
3	火	餃子スープ 大根とじゃこのサラダ 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	422 2.30	538 2.03	18	水	かぼちゃのシチュー マカロニサラダ 果物 麦茶	バナナ 牛乳	439 1.43	552 1.33
4	水	鮭フライのタルタルソース添え 付け合わせ 豚汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	483 2.28	587 2.01	19	木	棒々鶏 もやしときゅうりの中華和え 千んげん菜の卵スープ 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	433 2.66	547 2.32
5	木	キャブフェン さつまいもごまサラダ ニラ玉スープ 果物 麦茶	うぐいす豆パン 牛乳	402 2.95	523 2.55	20	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		
6	金	ほっけの塩焼き 野菜炒め 大根と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	せんべい ヨーグルト	292 1.66	419 1.45	21	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	428 2.95	534 2.53
7	土	ウィンナーのケチャップがけ レタスの和風サラダ わかめと人参のみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	501 3.03	499 2.02	23	月	さつまいものグラタン 海藻サラダ コンソメスープ 果物 麦茶	ビスケット りんごゼリー	334 1.96	488 1.77
10	火	味噌ラーメン 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	392 1.76	514 1.59	24	火	塩マーボー豆腐 春雨サラダ もやしのみそスープ 果物 麦茶	ウィンナーロールパン 牛乳	382 2.43	506 2.13
11	水	さばのカレー竜田揚げ もやしとちくわの和え物 まいたけと豆腐のみそ汁 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	490 2.89	592 2.45	25	水	さんまの蒲焼き すき昆布の煮付け キャベツと人参のみそ汁 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	498 3.03	598 2.54
12	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	クラッカー カルピスゼリー	388 1.74	520 1.59	26	木	豚肉のケチャップ炒め 水菜と大根のサラダ 玉ねぎと卵のスープ 果物 麦茶	せんべい ヨーグルト	345 2.06	462 1.77
13	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			27	金	おでん わかめとツナの和え物 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	452 2.15	562 1.91
14	土	親子煮 きゅうりとわかめの酢の物 人参と豆腐のみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	432 2.83	547 2.45	28	土	ミートソースパゲッティ 野菜スープ 果物 麦茶	パン 牛乳	467 2.58	575 2.25
16	月	メンチカツ 千切りキャベツのサラダ エノキと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	ラーメン	388 3.69	520 3.15	30	月	きる丸豆腐とほろあなかけ 根菜さんびら 白菜と人参のみそ汁 果物 麦茶	かまもち 牛乳	420 1.91	537 1.72
						31	火	鶏のからあげ 付け合わせ いものこ汁 果物 麦茶	さつまいもロールパン 牛乳	431 2.37	544 2.09
平均										421 2.44	533 2.10



※ 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。

※ 10/13(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。)

