

10月の献立



きりん・ぞう組

| 曜 | 献立 | 15時おやつ | 給食の主な材料 | 1人1食 kcal | 塩分 g |
|---|--|--------------|---|--------------|---------|
| 火 | パン ポークBBQソース 紅白サラダ レタススープ 牛乳 | 甘食 | ロールパン/豚もも肉、りんご、レモン/大根、人参、ツナ缶/レタス、ウインナー(乳・卵不使用)、コーン(冷凍) | 532 | 2.0 |
| 水 | ご飯 鮭の照焼き ひじきの煮物 味噌汁 牛乳 | ハーベスト | 米/さけ/ひじき、人参、油揚げ、ちくわ(乳・卵不使用)、干し椎茸、板こんにやく、むき枝豆(冷凍)、/はくさい、えのきたけ、あさつき | 461 | 1.8 |
| 木 | きつねうどん 鶏肝煮 バナナ 牛乳 | さつまいもの黒糖蒸しパン | 干しうどん、油揚げ、ほうれんそう、かまぼこ(ノンアレルギー)/鶏レバー、しょうが/バナナ | 498 | 2.1 |
| 金 | ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 白菜のお浸し 白味噌汁 アシドミルク | ハッピーターン | 米/鶏もも肉/はくさい、人参/じゃがいも、たまねぎ、わかめ(乾) | 485 | 2.1 |
| 土 | 土曜保育(お弁当) | せんべい・お茶 | | 456 | 1.4 |
| 月 | 麻婆茄子丼 いんげんのおかか和え えのきスープ 牛乳 | 手作りクッキー | 米、便利とうふサイコロ、豚ひき肉、なす、ねぎ、しょうが/いんげん、人参、緑豆もやし/えのきたけ、かまぼこ(ノンアレルギー)、ほうれんそう | 496 | 1.6 |
| 火 | パン クリームシチュー ボイルウインナー スティックサラダ 牛乳 | ゼリー | 黒糖パン/鶏もも肉、人参、たまねぎ、じゃがいも、ブロッコリー、コーン(冷凍)、牛乳/ウインナー/きゅうり、人参 | 519 | 1.8 |
| 水 | ご飯 さばの塩焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁 牛乳 | れんこんチップス | 米、/さば/ほうれんそう、人参/大根、たまねぎ、あさつき | 526 | 2.0 |
| 木 | スパゲティカレーソース キャベツのマリネ フルーツポンチ 牛乳 | ビスコ | スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、人参/キャベツ、人参/みかん缶、もも缶、パイン、バナナ | 622 | 2.2 |
| 金 | 五平もち きゅうりのゆかり和え わかめ汁 ジョアマスクット | とんがりコーン | 米/きゅうり/わかめ(乾)、人参、ねぎ | 425 | 1.4 |
| 土 | 土曜保育(お弁当) | クッキー・お茶 | | 452 | 1.6 |
| 火 | ご飯 揚げ出し豆腐 キャベツのおかか和え すまし汁 牛乳 | プリン | 米/揚げ出し豆腐/キャベツ、人参、きゅうり/たまねぎ、しめじ、あさつき | 507 | 1.6 |
| 水 | パン 煮込みハンバーグ さっぱりサラダ コーンスープ いちご&マーガリン 牛乳 | ソフトせんべい | 食パン/いちご&マーガリン/豚ひき肉、たまねぎ、人参、卵/レタス、きゅうり、みかん缶/コーン(冷凍)、クリームコーン缶、牛乳、パセリ粉 | 507 | 1.9 |
| 木 | 塩ラーメン しゅうまい りんご 牛乳 | ツナパン | 冷凍ラーメン、キャベツ、緑豆もやし、人参、豚肉/おさかなナゲット、/りんご | 504 | 2.3 |
| 金 | さつまいもご飯 炒り鶏 豆腐汁 アシドミルク | ミレーフライ | 米、さつまいも/鶏もも肉、たけのこ(水煮缶)、人参、いんげん(冷凍)、干し椎茸/木綿豆腐、人参、わかめ(乾) | 520 | 1.8 |
| 土 | 運動会 | | | 574 | 2.1 |
| 月 | 納豆ご飯 きんぴらごぼう 白味噌汁 牛乳 | 大学芋 | 米、納豆、いわのり/ごぼう、人参、しらたき、いんげん/ほうれんそう、えのきたけ、わかめ(乾) | 441 | 1.6 |
| 火 | パン 鶏肉のトマトソース煮 白菜サラダ のりスープ 牛乳 | どうぶつビスケット | ロールパン/鶏もも肉、たまねぎ、にんにく、ホールの缶詰/白菜、きゅうり、りんご、コーン(冷凍)/焼きのり、かまぼこ(ノンアレルギー)、ねぎ | 447 | 1.8 |
| 水 | ☆☆☆ 遠足 ☆☆☆ | 菓子袋・ジュース | | 441 | 1.6 |
| 木 | 焼きそば ふんわり野菜揚げ あっさりスープ 牛乳 | ミニバウムクーヘン | 焼きそばめん、豚もも肉、キャベツ、たまねぎ、人参、焼きのり/ふんわり野菜揚げ/緑豆もやし、わかめ(乾)、ねぎ | 442 | 2.3 |
| 金 | 吹き寄せご飯 あじナゲット 人参サラダ 青菜汁 ジョアプレーン | ぱりんこ | 米、ゆでくり、干し椎茸、しめじ、人参/あじナゲット/人参、ツナ油漬缶、コーン(冷凍)/こまつな、人参、大根 | 418 | 1.3 |
| 土 | 土曜保育(お弁当) | せんべい・お茶 | | 436 | 1.6 |
| 月 | ドライカレー カラフルサラダ ヨーグルト 牛乳 | こつぶっこ | 米、豚ひき肉、たまねぎ、人参、コーン(冷凍)、ピーマン、干しぶどう、しょうが、にんにく/レタス、赤ピーマン、コーン(冷凍)/ヨーグルト | 559 | 1.5 |
| 火 | パン エビフライ ブロッコリーサラダ コンソメスープ ブルーベリー&マーガリン 牛乳 | げんこつ | 食パン/ブルーベリー&マーガリン/エビフライ(冷凍)/ブロッコリー、人参/キャベツ、たまねぎ、ベーコン(乳・卵不使用) | 595 | 1.6 |
| 水 | ご飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のごま和え 白味噌汁 牛乳 | ミニクリームパン | 米/豚もも肉、しょうが/ほうれんそう、人参/大根、さといも、ねぎ | 501 | 1.6 |
| 木 | 味噌煮込みうどん 大豆サラダ みかん アシドミルク | かぼちゃの蒸しケーキ | 干しうどん、鶏もも肉、人参、たまねぎ、油揚げ、干し椎茸、ねぎ/だいず(乾)、きゅうり、コーン(冷凍)、人参/みかん | 571 | 2.0 |
| | | | | 493 | 1.2 |
| | | | | 548 | 1.4 |
| | | | | 487 | 2.0 |
| | | | | 520 | 2.4 |