

10月献立表

日	曜	献立名	3時おやつ	幼児			
				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
2	月	ごはん 鶏のねぎみそ焼き がんものみぞれ煮 かんぴょうのごま酢和え かきたま汁	アメリカンドッグ 牛乳	554	24.5	21.5	2
3	火	ごはん チャブチェ さつまいもレモン煮 こまつなのナムル オレンジ 牛乳	キャラメルプリン ココアウエハース 麦茶	564	20.4	16.5	0.8
4	水	ジャージャー麺 厚焼き卵 ゆかり和え 牛乳	しらす入りおにぎり 麦茶	575	26.4	17.9	2.1
5	木	ごはん 肉豆腐 カレー粉ふき芋 ブロッコリーとチーズのおかか和え かぶのみそ汁	おからガトーショコラ 牛乳	577	24.3	18.7	2.0
6	金	ごはん 白身魚のトマトソース こまつなとソーセージのソテー スパゲティサラダ 根菜とベーコンのスープ	フルーツコーンフレーク 麦茶	535	19.4	14.3	2.0
7	土	けんちんうどん 肉団子 みかん缶 牛乳	青りんごゼリー せんべい 麦茶	463	18.9	16.4	2.1
10	火	ごはん アジフライ 里芋のそぼろ煮 キャベツのさっぱり和え トマト 牛乳	オレンジゼリー せんべい 麦茶	521	28.4	13.6	1.3
11	水	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい こまつなのおかか和え わかめスープ	マドレーヌ 牛乳	579	21.9	24.6	1.6
12	木	食パン ビザ風オムレツ スパゲティソテー フレンチサラダ 牛乳	鮭わかめおにぎり 麦茶	538	23.7	21.4	1.9
13	金	ごはん 煮込みハンバーグ カレービーフン ブロッコリーサラダ コーンスープ	ブルーチェ せんべい 麦茶	504	19.4	13.2	1.9
14	土	野菜タンメン 餃子 バナナ 牛乳	ミニたい焼き 麦茶	493	19.9	14.3	1.6
16	月	ごはん 厚揚げの照り焼き ひじき煮 マカロニサラダ 豚汁	スイートポテト 牛乳	561	18.8	19.2	1.8
17	火	ごはん 蒸し豚ごまだれ和え ポテトフライ こまつなの磯和え グレープフルーツビー 牛乳	ゼリーポンチ せんべい 麦茶	589	20.8	19.6	0.9
18	水	豆入りコーンカレー 味付けたまご チーズサラダ 牛乳	ケーキ バナナ 麦茶	617	22.7	23.0	1.6
19	木	ごはん サバのみそ煮 かぼちゃの甘煮 シルバーサラダ ほうれん草のすまし汁	ココアトースト 牛乳	630	22.1	23.8	2.1
20	金	ごはん チキンピカタ チーズポテトサラダ オレンジ ミネストローネ	ヨーグルトコーンフレーク 麦茶	501	18.1	14.7	1.6
21	土	焼うどん 春巻き 黄桃缶 牛乳	おかし ジュース	533	17.0	21.8	1.9
23	月	ツナトマトスパゲッティ スパニッシュオムレツ 水菜のサラダ 牛乳	みそ焼きおにぎり 麦茶	582	25.4	19.0	2.0
24	火	ごはん 豚バラ大根 さつまいもの天ぷら オクラ納豆和え かき 牛乳	いちごゼリー せんべい 麦茶	642	30.1	22.8	1.0
25	水	バターロール 鶏のから揚げ キャベツソテー かぼちゃサラダ コーンチャウダー	かぼちゃプリン 牛乳	605	24.9	25.0	2.3
26	木	ごはん マーボーナス れんこんきんぴら 大根とハムのマリネ なら玉スープ	にんじんホットケーキ 牛乳	525	21.1	17.2	1.7
27	金	栗ごはん 鮭の西京焼き 厚揚げの煮物 なめ茸和え ひじきとわかめのすまし汁	お月見クッキー 牛乳	529	22.2	18.8	1.9
28	土	カレーうどん 海藻サラダ バナナ 牛乳	ヨーグルト せんべい 麦茶	420	20.4	13.6	1.7
30	月	ハヤシライス コーンサラダ りんご 牛乳	いもようかん 麦茶	548	17.0	16.3	1.4
31	火	ごはん 赤魚の煮つけ インド煮 はくさいのポン酢和え 高野豆腐のみそ汁	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	513	25.6	13.3	2.2
			10月平均 (土曜日除く)	561	22.7	18.8	1.7

※ 使用食材は、国の安全基準に沿ったものを入荷、納入しております。
 ※ 食材の入荷状況により、メニュー内容が一部変更となる場合がございます。
 ※ アレルギーのあるお子様にはアレルギー対応食で提供させていただきます。
 ※ 令和5年度の給食栄養目標量：乳児（エネルギー：470kcalタンパク質：20g）幼児（エネルギー：570kcalタンパク質：22g）