

## 10月献立表

## 幼児組

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
3	月	ごはん 鶏のねぎみそ焼き かぼちゃの甘煮 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	583	25.2	21.3	1.9
4	火	ごはん チャブチェ 魚河岸揚げみぞれ煮 キャベツナムル バナナ 牛乳	青りんごゼリー せんべい 麦茶	556	29.6	15.7	1.3
5	水	ごはん 肉豆腐 ウィンナーポテトソテー ブロッコリーとチーズのおかか和え なめこのみそ汁	ツナコーンピザ 牛乳	618	27.5	24.3	2
6	木	ソース焼きそば 揚げ餃子 切り干し大根の中華サラダ 牛乳	しらす入りおにぎり 麦茶	610	25.2	18.9	2.1
7	金	栗ごはん 鮭の西京焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草のごま和え りんご 牛乳	みたらしいもち 麦茶	540	22.9	17.7	1.4
8	土	ツナナポリタン 肉団子 海藻サラダ 牛乳	クレープ ジュース	531	21.4	19.3	1.7
11	火	ごはん アジフライ キャベツの浅漬け トマト 豚汁	おからガトーショコラ 牛乳	592	23.1	18.5	1.8
12	水	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい もやしのナムル 牛乳	オレンジゼリー せんべい 麦茶	552	30.3	19.4	1.3
13	木	ごはん ピザ風オムレツ カレービーフン こまつなのおかか和え コーンチャウダー	ヨーグルトコーンフ レーク 麦茶	548	18.7	15.9	2.1
14	金	食パン 煮込みハンバーグ สปาゲティソテー フレンチサラダ 牛乳	みそ焼きおにぎり 麦茶	586	28.0	21.8	2.0
15	土	けんちんうどん 玉子焼き みかん缶 牛乳	ミニたい焼き 麦茶	474	21.7	17.6	2.1
17	月	ごはん さばのカレー風味焼き 五目煮豆 シルバーサラダ ほうれん草のすまし汁	スイートポテト 牛乳	617	22.2	24.5	1.8
18	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
19	水	ごはん 厚揚げ田楽 ひじき煮 マカロニサラダ 肉団子汁	きな粉トースト 牛乳	646	26.4	24.4	2.2
20	木	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
21	金	ごはん 油淋鶏 切り昆布煮 大根の中華和え かき 牛乳	ブルーチェ 麦茶 ココアウエハース	566	20.5	21.4	1.7
22	土	焼うどん 春巻き バナナ 牛乳	おかし ジュース	655	18.9	24.5	1.7
24	月	ツナトマトスパゲッティ 手作りチキンナゲット 野菜のサラダ 牛乳	お好み焼き 麦茶	554	25.8	20.6	2.1
25	火	ごはん 豚バラ大根 こんにゃくのおかか炒め しらす納豆和え 白菜のみそ汁	蒸しパンあんまん 牛乳	604	24.1	23.4	2.1
26	水	カレーピラフ メンチカツ ブロッコリー ミネストローネ	かぼちゃプリン 牛乳	615	21.0	23.4	2.2
27	木	ごはん 赤魚の煮つけ インド煮 キャベツの塩昆布あえ オレンジ 牛乳	いもようかん 麦茶	507	22.9	11.1	1.2
28	金	バターロール チキンピカタ ほうれん草ソテー かぼちゃサラダ コーンスープ	ごま鮭おにぎり 麦茶	520	20.0	16.9	2.1
29	土	鶏きのこうどん しゅうまい 黄桃缶 牛乳	ヨーグルト ビスコ 麦茶	470	20.4	18.1	1.7
31	月	ハヤシライス ミニオムレツ ブロッコリーサラダ 牛乳	マスカットゼリー せんべい 麦茶	564	31.6	19.1	1.7
			10月平均 (土曜日除く)	579	24.4	20.0	1.8

※ 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4年度の給食栄養目標量：乳児（エネルギー：470kcalタンパク質：18g）幼児（エネルギー：570kcalタンパク質：20g）