

献立表

令和元年 10月

笹久保さくら保育園

日	曜	朝おやつ (0~2歳児)	主食	給食	材 料	午後おやつ	材 料
1	火	リッツ	ごはん	ひれカツ ミニトマト 大根サラダ キャベツスープ	豚肉 パン粉 ミニトマト 大根 きゅうり かつお節 にんじん コーン キャベツ	コーンマヨトースト 牛乳	食パン コーン マヨネーズ パセリ
2	30水	チーズ	ごはん	チキンカレー コールスローサラダ フルーツ 牛乳	鶏肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ キャベツ ハム コーン オレンジ	スティックパイ 麦茶	パイシート グラニュー糖
3	29木 火	3日 飲むヨーグルト 29日 ビスケット	ごはん	肉豆腐 ほうれん草のなめ苺和え みそ汁(卵 には)	豚肉 豆腐 大根 玉ねぎ たけのこ もやし ほうれん草 なめ苺 にんじん 卵 には	ごまあんだんご 牛乳	白玉粉 上新粉 豆腐 あんこ ごま
4	18金	野菜 ジュース	ごはん	八宝菜 ブロッコリーのマヨチーズ焼き ワンタンスープ	豚肉 白菜 にんじん 玉ねぎ なると しいたけ ブロッコリー ハム チーズ ワンタンの皮 長ねぎ もやし	ヨーグルト・バナナ 麦茶	ヨーグルト バナナ
5	19土	せんべい	麵	けんちんうどん ふかしもち フルーツ 牛乳	干しうどん 鶏肉 にんじん 長ねぎ ごぼう じゃがいも 青のり オレンジ	5日 菓子パン 19日 きな粉トースト 麦茶	5日 菓子パン 19日 食パン きな粉
7	23水	リッツ	ごはん	かじきの梅しょうゆ焼き 筑前煮 みそ汁(大根 わかめ)	かじき 梅干し 鶏肉 さつま揚げ にんじん れんこん たけのこ 大根 わかめ	黒ごまトースト 牛乳	食パン 黒ごま マーガリン
8	21火 月	せんべい	ごはん	照り焼きチキン ひじきサラダ コンソメスープ	鶏肉 しょうが にんにく ひじき キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ	和風スパゲティ 牛乳	スパゲティ しめじ ハム ほうれん草 にんにく バター
9	水	チーズ	ごはん	肉じゃが キャベツの塩昆布和え みそ汁(豆腐 なめこ)	豚肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも 白滝 キャベツ きゅうり 塩昆布 ごま なめこ 豆腐	スノーボール 牛乳	小麦粉 バター アーモンドパウダー
10	24木	飲む ヨーグルト	パン	ウインナー入りポトフ スパゲティサラダ フルーツ 牛乳	ウインナー 鶏肉 キャベツ にんじん じゃがいも スパゲティ きゅうり ハム りんご	鮭おにぎり 麦茶	米 鮭 ごま
11	25金	野菜 ジュース	ごはん	麻婆豆腐 ツナのチャプチェ わかめスープ	豚肉 豆腐 にんじん 長ねぎ しいたけ ツナ 春雨 きゅうり ごま にんにく わかめ 玉ねぎ	青のりポップコーン チーズ 麦茶	ポップコーンの種 青のり チーズ
26	土	リッツ	ごはん	カレーピラフ ポトフスープ フルーツ 牛乳	鶏肉 にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく カレー粉 じゃがいも バナナ	お麩ラスク 麦茶	お麩 バター グラニュー糖
15	28火 月	せんべい	ごはん	鯖の西京焼き 高野豆腐チャンプルー 塩ちゃんこ汁	鯖 みそ 高野豆腐 卵 にんじん しいたけ 小松菜 鶏肉 もやし 長ねぎ	ジャムケーキ ぶどう 牛乳	ホットケーキ粉 卵 ジャム 牛乳 ぶどう
31	木	飲む ヨーグルト	ロール パン	かぼちゃグラタン 小松菜のツナサラダ はんぺんスープ	鶏肉 かぼちゃ チーズ 玉ねぎ 小松菜 ツナ コーン にんじん はんぺん 長ねぎ もやし	ハロウィンお菓子 麦茶	おたのしみ◎
16	水	ビスケット	お弁当の日			マシュマロサンド 麦茶	マシュマロ リッツ
17	木	飲む ヨーグルト	 お誕生日会メニュー 	豚肉 豆腐 玉ねぎ ミニトマト にんじん キャベツ ツナ コーン きゅうり かつお節 もやし しめじ えのき	モンブランケーキ 牛乳	小麦粉 卵 バター 栗 生クリーム	

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

- ✿きのこごはん
- ✿デミグラスハンバーグ ミニトマト
- ✿和風ツナサラダ
- ✿コンソメスープ

※都合により、多少献立を変更する事があります。ご了承ください。

今月の平均栄養摂取量	
3歳未満児	3歳以上児
エネルギー / たんぱく質	エネルギー / たんぱく質
426kcal / 14.6g	526kcal / 19.4g