

献立表

平成29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	
2	23	月	せんべい	ごはん	さわらの香草焼き 大根サラダ ワンタンスープ	さわら パン粉 パセリ チーズ 大根 にんじん きゅうり ワンタンの皮 長ねぎ もやし	みそラーメン 牛乳	中華麺 豚肉 コーン もやし 長ねぎ
3	17	火	リッツ	ごはん	かみかみつくね にんじんしりしり みそ汁 (小松菜 お麩)	鶏肉 豆腐 玉ねぎ れんこん にんじん ツナ 卵 小松菜 お麩	ウインナーパイ 牛乳	ウインナー パイシート
4	18	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 にんじん じゃがいも 玉ねぎ キャベツ コーン ハム オレンジ	ごまクッキー 麦茶	小麦粉 卵 バター ごま
5	木	飲む ヨーグルト	ごはん	八宝菜 ブロッコリーのマヨチーズ焼 き 卵スープ	豚肉 白菜 なたに にんじん たけのこ ブロッコリー チーズ ハム 卵 長ねぎ	栗ようかん 牛乳	あんこ 寒天 栗	
6	20	金	野菜 ジュース	ごはん	すき焼き煮 キャベツのおかか和え みそ汁 (じゃがいも えの き)	豚肉 豆腐 にんじん 玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり かつお節 じゃがいも えのき	きな粉サンド 牛乳	食パン きな粉 マーガリン
7	21	土	せんべい	麺	ジャージャー麺 わかめスープ フルーツ チーズ 牛乳	中華麺 豚肉 きゅうり しょうが わかめ 玉ねぎ バナナ	菓子パン 麦茶	菓子パン
10	火	ビスケット	ごはん	ローストチキン スパゲティサラダ コンソメスープ	鶏肉 にんにく マヨネーズ スパゲティ きゅうり ハム にんじん 玉ねぎ 青梗菜 コーン	手作りピザ 牛乳	強力粉 イースト バター 卵 チーズ ピーマン トマト	
11	25	水	チーズ	ごはん	肉じゃが ほうれん草の納豆和え みそ汁 (もやし 油揚げ)	豚肉 にんじん じゃがいも 玉ねぎ しらたき ほうれん草 納豆 かつお節 もやし 油揚げ	栗ケーキ 牛乳	小麦粉 卵 バター 栗 牛乳
12	26	木	飲む ヨーグルト	パン	きのこシチュー フレンチサラダ フルーツ 牛乳	鶏肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ しめじ えのき キャベツ コーン ハム きゅうり りんご	焼きびん 麦茶	米 青のり にんじん チーズ 小麦粉
13	27	金	野菜 ジュース	ごはん	炒り豆腐 ツナのチャプチェ みそ汁 (大根 わかめ)	豚肉 卵 豆腐 玉ねぎ たけのこ しいたけ 青梗菜 にんじん ごま 春雨 ツナ きゅうり 大根 わかめ	バナナヨーグルト 麦茶	ヨーグルト バナナ コーンフレーク
28	土	リッツ	ごはん	おかかチャーハン みそ汁 (なめこ 豆腐) フルーツ チーズ 牛乳	鶏肉 にんじん 長ねぎ かつお節 グリーンピース なめこ 豆腐 オレンジ	菓子パン 麦茶	菓子パン	
16	30	月	ビスケット	ごはん	鯖の西京焼き ひじきと大豆の煎り煮 塩ちゃんこ汁	鯖 みそ 大豆 ひじき ちくわ いんげん れんこん 鶏肉 豆腐 もやし にんじん 長ねぎ	マーブル蒸しパン 牛乳	ホットケーキ粉 ココア 牛乳 卵
31	火	せんべい	ロール パン	かぼちゃグラタン ミモザサラダ マカロニスープ	鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ チーズ キャベツ 卵 きゅうり にんじん マカロニ コーン	ハロウィン 麦茶	おたのしみ♪	
24	火	リッツ	お弁当の日			黒ごまトースト 麦茶	食パン 黒ごま マーガリン	
19	木	飲む ヨーグルト	 お誕生日会メニュー 	豚肉 キャベツ じゃがいも ベーコン 玉ねぎ マカロニ トマト にんじん 鶏肉 こんにゃく 油揚げ れんこん	ココアプリン/ リッツ 麦茶	アガー ココア 牛乳 生クリーム		

◆◇◆お誕生日会献立◆◇◆

※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。

＊炊き込みごはん

＊キャベツのメンチカツ

＊リヨネーズポテト

＊ミネストローネ

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
4 3 0 kcal / 1 6 . 6 g	5 5 2 kcal / 2 2 . 2 g