



# 献立表

平成28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	22	土	リッツ	麵	鶏南蛮うどん フルーツ チーズ 牛乳	菓子パン 麦茶	菓子パン	
3	24	月	ビスケット	ごはん	さわらのピカタ スパゲティサラダ キャベツスープ	プレーンスコーン 牛乳	ホットケーキ粉 卵 バター 牛乳	
4	18	火	リッツ	ごはん	すき焼き煮 ほうれん草の磯辺和え みそ汁 (かぼちゃ 玉ねぎ)	ジャージャー麵 牛乳	中華麵 豚肉 長ねぎ きゅうり にんにく	
5	19	水	せんべい	ごはん	チキンカレー ブロッコリーサラダ フルーツ 牛乳	スノーボール 麦茶	小麦粉 バター アーモンドパウダー	
6	25	木 飲むヨーグルト 25日 火	ごはん	豆腐ナゲット 小松菜のおかか和え みそ汁 (もやし 油揚げ)	鶏肉 豆腐 小松菜 人参 かつお節 しらす もやし 油揚げ	かりかりトースト 牛乳	食パン ベーコン チーズ マヨネーズ	
7	21	金	野菜 ジュース	ごはん	野菜のクッシュ ポテトサラダ コンソメスープ	フルーツヨーグルト 麦茶	ヨーグルト バナナ コーンフレーク	
11	火	チーズ	ごはん	鮭の照り焼き キャベツのごま酢和え みそ汁 (じゃが芋 わかめ)	鮭 しょうゆ キャベツ きゅうり ハム ごま 人参 じゃが芋 わかめ	ココア蒸しパン 牛乳	ホットケーキ粉 卵 ココア 牛乳 バター	
12	26	水	ビスケット	ごはん	八宝菜 ツナのチャプチェ たまごスープ	豚肉 白菜 人参 玉ねぎ たけのこ なると ツナ 春雨 きゅうり にんにく ごま しいたけ 卵 長ねぎ	かぼちゃパイ 牛乳	餃子の皮 かぼちゃ バター 牛乳
13	27	木	飲む ヨーグルト	パン	鶏肉のクリーム煮 フレンチサラダ フルーツ 牛乳	鶏肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ 牛乳 バター キャベツ ハム きゅうり コーン オレンジ	五平もち 麦茶	米 小麦粉 ごま 味噌
28	金	野菜 ジュース	ごはん	油淋鶏 大根のナムル 春雨スープ	鶏肉 長ねぎ しょうが 大根 人参 きゅうり 春雨 たら 玉ねぎ	揚げパン 牛乳	揚げパン	
15	29	土	せんべい	ごはん	ハヤシライス わかめスープ フルーツ チーズ 牛乳	豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 グリルチーズ わかめ オレンジ	菓子パン 麦茶	菓子パン
17	31	月	チーズ	ごはん	鯖の西京焼き しらたきの煎り煮 けんちん汁	鯖 味噌 白滝 人参 えのき いんげん ごぼう 大根 さといも 長ねぎ	17日 せんべい/梨 31日 ハロウィン 牛乳	17日 せんべい 梨 31日 おたのしみ♪
14	金	せんべい	お弁当の日			バームクーヘン	バームクーヘン	
20	木	飲む ヨーグルト	 お誕生日会メニュー 	豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ ミトト キャベツ 粉チーズ ベーコン 人参 マカロニ コーン グリンピース	マーブルケーキ 牛乳	ホットケーキ粉 牛乳 コア バター 卵 かぼちゃ		

◆◆◆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。

＊ピラフ

＊かぼちゃコロツケ ミトト

＊シーザーサラダ

＊マカロニスープ

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
421kcal / 14.7g	559kcal / 20.1g