

献立表

平成30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	15	月	リッツ	ごはん	さわらの香草焼き 大根のサラダ キャベツスープ	さわら 粉チーズ パン粉 パセリ 大根 きゅうり にんじん ごま キャベツ コーン	みそラーメン 牛乳	生ラーメン 豚肉 もやし 長ねぎ コーン
2	16	火	せんべい	栗 ごはん	親子煮 ほうれん草のごま和え みそ汁(じゃがいも えのき)	鶏肉 卵 にんじん 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 もやし ごま じゃがいも えのき 栗	マーブルケーキ 牛乳	ホットケーキ粉 卵 バター ココア
3	17	水	チーズ	ごはん	ポークカレー 和風ツナサラダ フルーツ 牛乳	豚肉 にんじん じゃがいも 玉ねぎ キャベツ ツナ きゅうり コーン かつお節 オレンジ	黒ごまトースト 麦茶	食パン 黒ごま マーガリン
4	31	木 水	4日 飲むヨーグルト 31日 ビスケット	ごはん	酢豚 春雨サラダ 卵スープ	豚肉 にんじん たけのこ 玉ねぎ しいたけ ビーマン 春雨 きゅうり もやし コーン ハム 卵 長ねぎ	磯辺だんご 牛乳	白玉粉 上新粉 豆腐 のり
5	19	金	野菜 ジュース	ごはん	つくねの照り焼き にんじんしりしり みそ汁(小松菜 油揚げ)	鶏肉 豆腐 玉ねぎ にんじん 卵 ツナ 小松菜 油揚げ	キャラメル麩 牛乳	お麩 バター 牛乳
6	27	土	リッツ	麺	焼きそば わかめスープ フルーツ チーズ 牛乳	中華麺 豚肉 キャベツ にんじん もやし わかめ 玉ねぎ じゃがいも バナナ チーズ	フレンチトースト 麦茶	食パン 卵 牛乳
9	22	火 月	ビスケット	ごはん	鯖の西京焼き 切干大根の煮物 のっぺい汁	鯖 みそ 切干大根 いんげん にんじん 油揚げ 鶏肉 里芋 大根 長ねぎ しいたけ	マロンパイ 牛乳	パイシート 栗
10	24	水	チーズ	ごはん	肉じゃが キャベツのおかか和え みそ汁(なめこ 豆腐)	豚肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ 白滝 キャベツ きゅうり かつお節 なめこ 豆腐	プレーンクッキー 牛乳	小麦粉 バター 卵
11	25	木	飲む ヨーグルト	パン	ウインナー入りポトフ スバゲティサラダ フルーツ 牛乳	ウインナー 鶏肉 キャベツ じゃがいも にんじん スバゲティ きゅうり ハム 11日りんご 25日バナナ	肉みそおにぎり 麦茶	米 豚肉 みそ
12	26	金	野菜 ジュース	ごはん	麻婆豆腐 海藻サラダ ワンタンスープ	豚肉 豆腐 しいたけ 長ねぎ 海藻ミックス キャベツ コーン 枝豆 ワンタンの皮 にんじん もやし	12日 栗ようかん 26日 ぶどうゼリー 牛乳	12日 あんこ 栗 寒天 26日 ぶどうゼリー アガ-
20	土	リッツ	ごはん	ハヤシライス もやしスープ フルーツ 牛乳	豚肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも グリンピース もやし コーン オレンジ	菓子パン 麦茶	菓子パン	
29	月	せんべい	ごはん	鮭の甘酢揚げ 五目煮 みそ汁(大根 わかめ)	鮭 長ねぎ しょうが にんにく 鶏肉 大豆 にんじん いんげん さといも 大根 わかめ	かりかりトースト 牛乳	食パン ベーコン マヨネーズ チーズ	
30	火	ビスケット	ピラフ	かぼちゃコロッケ チーズとコーンのサラダ マカロニスープ	鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ きゅうり チーズ コーン マカロニ にんじん グリンピース	ハロウィン 麦茶	おたのしみ♪	
23	火	せんべい	お弁当の日			マシュマロフレーク 麦茶	マシュマロ バター コーンフレーク	
18	木	飲む ヨーグルト	 お誕生日会メニュー 	わかめ 鶏肉 にんにく しょうが 長ねぎ じゃがいも ベーコン 玉ねぎ パセリ レタス にんじん コーン	栗のモンブラン 牛乳	小麦粉 卵 バター 栗 生クリーム		

◆◆お誕生日会献立◆◆

- ✿わかめごはん
- ✿油淋鶏
- ✿リヨネーズポテト
- ✿レタススープ

※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
440kcal / 16.2g	549kcal / 21.3g