

献立表

平成27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 | 木 | 飲むヨーグルト | パン | ウインナー入りポトフ マカロニサラダ フルーツ 牛乳 | ウインナー 鶏肉 人参 じゃが芋 キャベツ マカロニ きゅうり ハム コーン パナナ | 焼きおにぎり 麦茶 | 米 チーズ |
| 2 | 23 | 金 | 野菜ジュース | ごはん | 肉豆腐 ほうれん草のなめ茸和え みそ汁 (にら 卵) | 豚肉 豆腐 人参 大根 筍 ほうれん草 なめ茸 にら 卵 | ドーナツ 牛乳 | ドーナツ |
| 3 | 24 | 土 | ビスケット | ごはん | 中華丼 わかめスープ フルーツ チーズ 牛乳 | 豚肉 人参 かまぼこ 玉ねぎ 白菜 わかめ オレンジ | 菓子パン 麦茶 | 菓子パン |
| 5 | 19 | 月 | リッツ | ごはん | さわらの照り焼き しらたきの煎り煮 けんちん汁 | さわら しらたき 人参 えのき ねぎ 大根 いんげん 豆腐 | のりしお麩 牛乳 | お麩 青のり |
| 6 | 20 | 火 | ビスケット | ごはん | 筑前煮 キャベツ塩昆布和え みそ汁 (お麩 小松菜) | 鶏肉 さつま揚げ 里芋 筍 人参 キャベツ 塩昆布 お麩 小松菜 | ココアトースト 牛乳 | 食パン ココア マーガリン |
| 7 | 21 | 水 | チーズ | ごはん | チキンカレー シルバーサラダ フルーツ 牛乳 | 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 春雨 きゅうり ハム コーン オレンジ | 焼きうどん 麦茶 | うどん 人参 豚肉 玉ねぎ |
| 8 | 29 | 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 みそ汁 (じゃが芋 わかめ) | 豚肉 白菜 人参 椎茸 玉ねぎ なると ブロッコリー チーズ ハム じゃが芋 わかめ | プレースコーン 牛乳 | ホットケーキ粉 卵 牛乳 バター |
| 9 | 27 | 金 火 | リッツ | ごはん | 麻婆豆腐 チャイナサラダ かき玉スープ | 豚肉 豆腐 人参 ねぎ もやし きゅうり ハム 卵 わかめ | 9日 菓子パン 27日 コンフレ-ク-キ 牛乳 | 9日 菓子パン 27日 マシュマロ コンフレ- ク |
| 13 | 26 | 火 月 | せんべい | ごはん | 鯖のカレー揚げ 大根のナムル みそ汁 (豆腐 油揚げ) | 鯖 カレー粉 大根 ほうれん草 人参 胡麻 豆腐 油揚げ | ごまだれ団子 牛乳 | 白玉粉 上新粉 豆腐 黒ごま |
| 14 | 28 | 水 | チーズ | ごはん | ミートローフ チーズとコーンのサラダ コンソメスープ | 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリンピース チーズ キャベツ きゅうり コーン | パン粉クッキー 牛乳 | 小麦粉 パン粉 卵 バター |
| 17 | 31 | 土 | せんべい | 麺 | 磯うどん フルーツ チーズ 牛乳 | 干しうどん 鶏肉 わかめ 人参 玉ねぎ 椎茸 パナナ | 菓子パン 麦茶 | 菓子パン |
| 30 | 金 | 野菜ジュース | ロールパン | かぼちゃグラタン コールスロサラダ マカロニスープ | 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ マッシュルーム チーズ キャベツ コーン ハム マカロニ 人参 | ハロウィン 牛乳 | おたのしみ☆ | |
| 16 | 金 | ビスケット | お弁当の日 | | | バームクーヘン | バームクーヘン | |
| 22 | 木 | 飲むヨーグルト |  お誕生日会メニュー  | 鶏肉 しょうが グリンピース ミトマ かぼちゃ きゅうり ハム キャベツ 人参 玉ねぎ コーン | プリン 牛乳 | 卵 牛乳 | | |

◆◇◆お誕生日会献立◆◇◆

★ピラフ

★鶏のから揚げ ミトマ

★かぼちゃサラダ

★野菜たっぷりスープ

※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 |
| 406kcal / 13.8g | 540kcal / 18.9g |