





令和03年10月分 給食予定献立表

3歳以上児 アケボノ保育園

月	火	水	木	金	土	
<p>○昼食時には、毎日麦茶を提供しています。 ○都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ○3歳以上児の栄養価は白飯100gを、加算して計算しています。 ○10/21(木)は創立記念日です。お祝いに紅白まんじゅうを配布します。</p>					<p>1 味噌汁 豆腐とエビのケチャップ煮 ごぼうサラダ フルーツ</p>	<p>2 親子そうめん じゃが芋のきんぴら フルーツ</p>
			<p>牛乳 食パンサンド エネルギー: 650Kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 17.3g 塩分: 2.2g</p>		<p>麦茶 ソフト せんべい エネルギー: 553Kcal 蛋白質: 17.3g 脂質: 9g 塩分: 2g</p>	
<p>4 すまし汁 鯖の味噌煮 大根のそぼろあんかけ フルーツ</p>	<p>5 コーンポタージュ ウィンナー フレンチサラダ フルーツ</p>	<p>6 スープ ハムカツ ポテトサラダ フルーツ</p>	<p>7 味噌汁 カレイの唐揚げ キャベツとツナのサラダ フルーツ</p>	<p>8 スープ かぼちゃグラタン きのこサラダ フルーツ</p>	<p>9 ラーメン ダイコンサラダ フルーツ</p>	
<p>牛乳 ミニフランスパン エネルギー: 707Kcal 蛋白質: 24g 脂質: 24g 塩分: 2g</p>	<p>麦茶 鮭わかめおにぎり エネルギー: 639Kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 15.6g 塩分: 2.5g</p>	<p>麦茶 じゃこトースト エネルギー: 581Kcal 蛋白質: 20g 脂質: 21.9g 塩分: 2.7g</p>	<p>牛乳 がんづき エネルギー: 573Kcal 蛋白質: 22g 脂質: 15.2g 塩分: 1.9g</p>	<p>牛乳 アメリカンドッグ エネルギー: 589Kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 21.7g 塩分: 2g</p>	<p>麦茶 ゼリー せんべい エネルギー: 559Kcal 蛋白質: 14.1g 脂質: 4.1g 塩分: 1.4g</p>	
<p>11 たまごスープ 揚げ春巻き もやし中華サラダ フルーツ</p>	<p>12 根菜カレー 鶏肉の塩焼き 白菜の即席漬け フルーツ</p>	<p>13 味噌汁 焼き魚(鮭) 筑前煮 めかぶ納豆 フルーツ</p>	<p>14 《誕生会》 栗ごはん けんちん汁 とんかつ 青菜の磯部和え フルーツ</p> 	<p>15 (お弁当の日) </p>	<p>16 きつねうどん さつま芋の天ぷら フルーツ</p>	
<p>麦茶 中華まん エネルギー: 615Kcal 蛋白質: 17.3g 脂質: 22.5g 塩分: 1.6g</p>	<p>麦茶 フライドポテト エネルギー: 606Kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 21.7g 塩分: 2.2g</p>	<p>牛乳 ロールパン エネルギー: 628Kcal 蛋白質: 29.6g 脂質: 18.5g 塩分: 1.9g</p>	<p>野菜ジュース チーズケーキ エネルギー: 554Kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 16.1g 塩分: 1.3g</p>	<p>ショア ココア蒸しパン エネルギー: 279Kcal 蛋白質: 10.5g 脂質: 4g 塩分: 0.2g</p>	<p>牛乳 ワッフル せんべい エネルギー: 689Kcal 蛋白質: 17.6g 脂質: 16.4g 塩分: 1.8g</p>	
<p>18 すまし汁 鱈の味噌マヨネーズ焼き すき昆布の炒め煮 ゆかりふりかけ フルーツ</p>	<p>19 スープ チーズハンバーグ きのこのバターソテー フルーツ</p>	<p>20 洋風味噌汁 ひじき入り卵焼き 五目きんぴら フルーツ</p>	<p>21 《創立記念日》 味噌汁 さんまのかば焼き 三色おひたし フルーツ</p> 	<p>22 スープ ポークピカタ グリーンサラダ フルーツ</p>	<p>23 味噌ラーメン ささみときゅうりの梅肉和え フルーツ</p>	
<p>麦茶 焼きそば エネルギー: 560Kcal 蛋白質: 23g 脂質: 13.4g 塩分: 2.5g</p>	<p>牛乳 ラスク エネルギー: 671Kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 28g 塩分: 2.7g</p>	<p>牛乳 パンフキンパイ エネルギー: 696Kcal 蛋白質: 27.8g 脂質: 25.2g 塩分: 2g</p>	<p>牛乳 チーズスカロップ エネルギー: 625Kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 24.8g 塩分: 1.4g</p>	<p>麦茶 ツナチーズトースト エネルギー: 599Kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 21g 塩分: 2.1g</p>	<p>牛乳 大学いも エネルギー: 650Kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 12.6g 塩分: 1.8g</p>	
<p>25 味噌汁 鶏肉の甘辛揚げ キャベツの塩昆布和え フルーツ</p>	<p>26 味噌汁 すき焼き風煮 さつま芋のレモン煮 チーズ納豆 フルーツ</p>	<p>27 味噌汁 鮭の生姜焼き つるるん野菜チャイナ フルーツ</p>	<p>28 豚汁 ぎせい豆腐 肉じゃが煮 フルーツ</p>	<p>29 かぼちゃのシチュー 鶏肉の照り焼き コールスローサラダ フルーツ</p>	<p>30 塩豚そうめん 大根とツナの煮物 フルーツ</p>	
<p>麦茶 簡単ピザ エネルギー: 547Kcal 蛋白質: 19g 脂質: 21g 塩分: 1.7g</p>	<p>牛乳 豆腐ドーナツ エネルギー: 733Kcal 蛋白質: 25.1g 脂質: 22.4g 塩分: 2g</p>	<p>牛乳 スイートポテト エネルギー: 641Kcal 蛋白質: 28.2g 脂質: 16.7g 塩分: 1.5g</p>	<p>牛乳 ホットドック エネルギー: 593Kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 20.8g 塩分: 2.3g</p>	<p>麦茶 味噌焼きおにぎり エネルギー: 614Kcal 蛋白質: 17.1g 脂質: 17.6g 塩分: 1.2g</p>	<p>牛乳 カステラ エネルギー: 587Kcal 蛋白質: 18.2g 脂質: 12.2g 塩分: 1.8g</p>	