

令和04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>31</p> <p>スープ かぼちゃ型ハンバーグ フレンチサラダ フルーツ</p> <p>麦茶 かぼちゃどらやき エネルギー: 500Kcal 蛋白質: 15.3g 脂質: 11.6g 塩分: 2.4g</p>		<p>○10/21(金)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。 ○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。 ○カレーやシチューの日はスプーンを持参してください☆彡</p>			<p>1</p> <p>マーボーうどん もやしナムル フルーツ</p> <p>牛乳 ホットケーキ エネルギー: 634Kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 19.1g 塩分: 2.2g</p>
<p>3</p> <p>味噌汁 豚肉の生姜焼き 和風サラダ フルーツ</p> <p>牛乳 食パンサンド エネルギー: 596Kcal 蛋白質: 27.9g 脂質: 16.7g 塩分: 1.7g</p>	<p>4</p> <p>味噌汁 れんこん入り松風焼き 青菜のしらす和え フルーツ</p> <p>麦茶 チーズドッグ エネルギー: 503Kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 16.3g 塩分: 1.8g</p>	<p>5</p> <p>ひき肉とうすら卵のカレー エビフライ グリーンサラダ フルーツ</p> <p>麦茶 ソフール せんべい エネルギー: 563Kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 15.2g 塩分: 2.7g</p>	<p>6</p> <p>すまし汁 鮭のごま味噌焼き つるるん野菜チャイナ 納豆 フルーツ</p> <p>牛乳 ココア蒸しパン エネルギー: 683Kcal 蛋白質: 33.4g 脂質: 18g 塩分: 1.8g</p>	<p>7</p> <p>スープ かぼちゃグラタン コールスローサラダ フルーツ</p> <p>野菜ジュース チーズスカロップ エネルギー: 667Kcal 蛋白質: 16.7g 脂質: 23.6g 塩分: 2.1g</p>	<p>8</p> <p>かしわうどん かぶのそぼろあんかけ フルーツ</p> <p>牛乳 シュガーロール エネルギー: 637Kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 19g 塩分: 2.2g</p>
<p>10</p> <p>(スポーツの日)</p> 	<p>11</p> <p>味噌汁 ふんわり揚げ豆腐 青菜の磯部和え フルーツ</p> <p>麦茶 味噌焼きおにぎり エネルギー: 469Kcal 蛋白質: 16.1g 脂質: 10.9g 塩分: 1.3g</p>	<p>12</p> <p>味噌汁 さんまのみぞれ煮 厚揚げの味噌炒め フルーツ</p> <p>牛乳 クロワッサン エネルギー: 726Kcal 蛋白質: 26.8g 脂質: 33.4g 塩分: 2g</p>	<p>13</p> <p>《誕生会》 栗おこわ けんちん汁 ささみカツ きのこサラダ フルーツ</p>  <p>ショア ロールケーキ エネルギー: 521Kcal 蛋白質: 27.3g 脂質: 11.7g 塩分: 1.5g</p>	<p>14</p> <p>(お弁当の日)</p>  <p>野菜ジュース ゼリー せんべい エネルギー: 181Kcal 蛋白質: 3.3g 脂質: 0.2g 塩分: 0.2g</p>	<p>15</p> <p>焼きそば 揚げ春巻き フルーツ</p> <p>牛乳 ドーナツ エネルギー: 724Kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 29.9g 塩分: 1.6g</p>
<p>17</p> <p>たまごスープ 肉団子の甘酢あんかけ 中華風春雨サラダ フルーツ</p> <p>牛乳 ミニフランスパン エネルギー: 665Kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 20.3g 塩分: 2.4g</p>	<p>18</p> <p>味噌汁 鮭のチーズフライ しょうゆフレンチサラダ フルーツ</p> <p>牛乳 りんごケーキ エネルギー: 571Kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 18.7g 塩分: 1.3g</p>	<p>19</p> <p>スープ ジャーマンオムレツ スパゲッティサラダ フルーツ</p> <p>麦茶 じゃこトースト エネルギー: 597Kcal 蛋白質: 18g 脂質: 24.4g 塩分: 2.6g</p>	<p>20</p> <p>すまし汁 鯖の味噌煮 青菜のなめ苺和え フルーツ</p> <p>麦茶 まいたけご飯 エネルギー: 535Kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 9g 塩分: 2.1g</p>	<p>21</p> <p>《創立記念日》 洋風味噌汁 すき焼き風煮 さつま芋のレモン煮 ゆかりふりかけ フルーツ</p> <p>麦茶 ナポリタン エネルギー: 640Kcal 蛋白質: 23.9g 脂質: 15.3g 塩分: 2.5g</p>	<p>22</p> <p>きつねうどん 豚肉と茄子の味噌炒め フルーツ</p> <p>牛乳 大判焼き エネルギー: 536Kcal 蛋白質: 17.4g 脂質: 9.5g 塩分: 1.5g</p>
<p>24</p> <p>味噌汁 さんまの塩焼き 筑前煮 めかぶ納豆 フルーツ</p> <p>牛乳 マドレーヌ エネルギー: 742Kcal 蛋白質: 27.3g 脂質: 37g 塩分: 1.9g</p>	<p>25</p> <p>ご飯 根菜カレー チキンナゲット 白菜の即席漬け フルーツ</p> <p>麦茶 中華まん エネルギー: 595Kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 16.3g 塩分: 2.3g</p>	<p>26</p> <p>味噌汁 野菜コロック キャベツのツナサラダ フルーツ</p> <p>牛乳 ロールパン エネルギー: 677Kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 25.6g 塩分: 1.7g</p>	<p>27</p> <p>ポトフ ほうれん草と卵のチーズ焼き 香味サラダ フルーツ</p> <p>牛乳 スイートポテト エネルギー: 570Kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 19.4g 塩分: 2.2g</p>	<p>28</p> <p>ワンタンスープ マーボー豆腐 中華サラダ フルーツ</p> <p>牛乳 ホットドッグ エネルギー: 574Kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 21g 塩分: 2g</p>	<p>29</p> <p>味噌ラーメン 根菜きんぴら フルーツ</p> <p>牛乳 バームクーヘン せんべい エネルギー: 652Kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 13.2g 塩分: 1.9g</p>