

令和03年10月分 給食予定献立表

3歳未満児 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。 ○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 ご飯</p> <p>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>午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 食パンサンド エネルギー：564Kcal 蛋白質：17.9g 脂質：14g 塩分：1.9g</p>	<p>2</p> <p>親子そうめん じゃが芋のきんぴら フルーツ</p> <p>午前：牛乳 クラッカー 午後：麦茶 ソファール せんべい エネルギー：369Kcal 蛋白質：13.9g 脂質：10.2g 塩分：1.6g</p>
<p>4 ご飯</p> <p>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>午前：ヨーグルト 午後：牛乳 ミニフランスパン エネルギー：599Kcal 蛋白質：21.5g 脂質：19.4g 塩分：1.6g</p>	<p>5 ご飯</p> <p>コーンポタージュ ウインナー フレンチサラダ フルーツ</p> <p>午前：牛乳 ビスケット 午後：麦茶 鮭わかめおにぎり エネルギー：628Kcal 蛋白質：21.3g 脂質：18.6g 塩分：2g</p>	<p>6 ご飯</p> <p>スープ ハムカツ ポテトサラダ フルーツ</p> <p>午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 じゃこトースト エネルギー：571Kcal 蛋白質：19.3g 脂質：22.6g 塩分：2.3g</p>		<p>7 ご飯</p> <p>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>午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 がんづき エネルギー：502Kcal 蛋白質：17.8g 脂質：12.3g 塩分：1.6g</p>	<p>8 ご飯</p> <p>スープ かぼちゃグラタン きのこサラダ フルーツ</p> <p>午前：麦茶 クラッカー 午後：牛乳 アメリカンドッグ エネルギー：485Kcal 蛋白質：15.5g 脂質：17.9g 塩分：1.4g</p>
<p>11 ご飯</p> <p>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>午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 中華まん エネルギー：601Kcal 蛋白質：16.8g 脂質：22.9g 塩分：1.4g</p>	<p>12 ご飯</p> <p>根菜カレー 鶏肉の塩焼き 白菜の即席漬 フルーツ</p> <p>午前：牛乳 ビスケット 午後：麦茶 フライドポテト エネルギー：601Kcal 蛋白質：19g 脂質：23.5g 塩分：2g</p>	<p>13 ご飯</p> <p>味噌汁 焼き魚(鮭) 筑前煮 めかぶ納豆 フルーツ</p> <p>午前：麦茶 クラッカー 午後：牛乳 ロールパン エネルギー：517Kcal 蛋白質：23.6g 脂質：15.4g 塩分：1.4g</p>	<p>14 《誕生会》</p> <p>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>午前：ヨーグルト 午後：野菜ジュース チーズケーキ エネルギー：483Kcal 蛋白質：18.1g 脂質：13g 塩分：1.1g</p>	<p>15 (お弁当の日)</p>  <p>午前：麦茶 せんべい 午後：ジョア ココア蒸しパン エネルギー：270Kcal 蛋白質：9.1g 脂質：3.3g 塩分：2g</p>	<p>16</p> <p>きつねうどん さつま芋の天ぷら フルーツ</p> <p>午前：麦茶 ビスケット 午後：牛乳 ワッフル せんべい エネルギー：470Kcal 蛋白質：12.1g 脂質：15.7g 塩分：1.4g</p>
<p>18 ご飯</p> <p>すまし汁 鯖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>午前：ヨーグルト 午後：麦茶 焼きそば エネルギー：483Kcal 蛋白質：20.3g 脂質：10.6g 塩分：2.2g</p>	<p>19 ご飯</p> <p>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>午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 ラスク エネルギー：582Kcal 蛋白質：19.3g 脂質：22.6g 塩分：2.4g</p>	<p>20 ご飯</p> <p>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>午前：麦茶 クラッカー 午後：牛乳 パンプキンパイ エネルギー：570Kcal 蛋白質：22.3g 脂質：21g 塩分：1.5g</p>	<p>21 《創立記念日》</p> <p>ご飯 味噌汁 さんまのかば焼き 三色おひたし フルーツ</p> <p>午前：麦茶 ビスケット 午後：牛乳 チーズスカロップ エネルギー：564Kcal 蛋白質：15.2g 脂質：23.2g 塩分：1g</p>	<p>22 ご飯</p> <p>スープ ポークピカタ グリーンサラダ フルーツ</p> <p>午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 ツナチーズトースト エネルギー：590Kcal 蛋白質：22g 脂質：22g 塩分：1.5g</p>	<p>23</p> <p>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>午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 大学いも エネルギー：422Kcal 蛋白質：17g 脂質：9.5g 塩分：1.5g</p>
<p>25 ご飯</p> <p>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>午前：ヨーグルト 午後：麦茶 簡単ピザ エネルギー：473Kcal 蛋白質：17.3g 脂質：16.9g 塩分：1.5g</p>	<p>26 ご飯</p> <p>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>午前：麦茶 ビスケット 午後：牛乳 豆腐ドーナツ エネルギー：642Kcal 蛋白質：20.4g 脂質：21.3g 塩分：1.4g</p>	<p>27 ご飯</p> <p>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>午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 スイートポテト エネルギー：555Kcal 蛋白質：23.4g 脂質：13.5g 塩分：1.1g</p>	<p>28 ご飯</p> <p>豚汁 ぎせい豆腐 肉じゃが煮 フルーツ</p> <p>午前：麦茶 クラッカー 午後：牛乳 ホットドック エネルギー：353Kcal 蛋白質：14.9g 脂質：10.1g 塩分：1.3g</p>	<p>29 ご飯</p> <p>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>午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 味噌焼きおにぎり エネルギー：601Kcal 蛋白質：16.8g 脂質：19.1g 塩分：1g</p>	<p>30</p> <p>塩豚そうめん 大根とツナの煮物 フルーツ</p> <p>午前：麦茶 ビスケット 午後：牛乳 カステラ エネルギー：387Kcal 蛋白質：12.4g 脂質：12.3g 塩分：1.5g</p>

令和3年度



10月 たまご組 後期食給食献立予定



日	曜	昼 食	軽 食
1	金	おかゆ、味噌汁、豆腐のそぼろ煮、ほうれん草のお浸し	ミルクトースト
2	土	そうめん汁、じゃがいもの煮物	ヨーグルト、白せんべい
4	月	おかゆ、すまし汁、魚の味噌煮、大根サラダ	かぼちゃペーストサンド
5	火	おかゆ、スープ、肉団子のあんかけ、ブロッコリーサラダ	魚おじや
6	水	おかゆ、スープ、鶏肉のうま煮、ポテトサラダ	さつまいもペーストサンド
7	木	おかゆ、味噌汁、魚のほぐし煮、キャベツサラダ	蒸しぱん
8	金	おかゆ、スープ、かぼちゃグラタン風、ほうれん草のサラダ	野菜おじや
9	土	うどん汁、大根の煮物	ヨーグルト、白せんべい
11	月	おかゆ、スープ、魚のほぐし煮、さつまいもサラダ	肉入りおじや
12	火	おかゆ、シチュー、ささみのうま煮、白菜のお浸し	じゃがいもおやき
13	水	おかゆ、味噌汁、煮魚、きゃべつの和え物	ミルクトースト
14	木	おかゆ、すまし汁、豆腐のそぼろあんかけ、青菜の和え物	そうめん汁
15	金	(お弁当の日) 	蒸しぱん
16	土	うどん汁、かぼちゃの甘煮	ヨーグルト、白せんべい
18	月	おかゆ、すまし汁、魚の味噌煮、ブロッコリーサラダ	うどん汁
19	火	おかゆ、スープ、ハンバーグ、ほうれん草サラダ	魚おじや
20	水	おかゆ、味噌汁、豆腐のあんかけ、かぼちゃの甘煮	パンケーキ
21	木	おかゆ、味噌汁、魚のほぐし煮、青菜の和え物	肉入りおじや
22	金	おかゆ、スープ、鶏肉のクリーム煮、ほうれん草のサラダ	さつまいもペーストサンド
23	土	うどん汁、ブロッコリーサラダ	ヨーグルト、白せんべい
25	月	おかゆ、味噌汁、ささみのうま煮、きゃべつの和え物	野菜おじや
26	火	おかゆ、味噌汁、豆腐のそぼろあんかけ、さつまいもの甘煮	豆腐パンケーキ
27	水	おかゆ、味噌汁、魚のほぐし煮、かぼちゃの甘煮	スイートポテト風
28	木	おかゆ、味噌汁、豆腐の野菜あんかけ、肉じゃが煮風	ミルクトースト
29	金	おかゆ、かぼちゃシチュー、肉団子煮、キャベツサラダ	魚おじや
30	土	そうめん汁、大根とツナの煮物	ヨーグルト、白せんべい