

令和04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
31 ご飯 スープ かぼちゃ型ハンバーグ フレンチサラダ フルーツ 午前：牛乳 クラッカー 午後：麦茶 かぼちゃどらやき エネルギー：463Kcal 蛋白質：14.9g 脂質：13.1g 塩分：2.g		○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。			1 マーボーうどん もやしナムル フルーツ 午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 ホットケーキ エネルギー：415Kcal 蛋白質：16.1g 脂質：14.7g 塩分：1.8g
3 ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 和風サラダ フルーツ 午前：ヨーグルト 午後：牛乳 食パンサンド エネルギー：511Kcal 蛋白質：24.6g 脂質：13.6g 塩分：1.4g	4 ご飯 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 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 チーズドッグ エネルギー：505Kcal 蛋白質：21.g 脂質：17.8g 塩分：1.5g	5 ご飯 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 午前：せんべい 午後：麦茶 ソフト せんべい エネルギー：494Kcal 蛋白質：17.6g 脂質：12.3g 塩分：1.9g	6 ご飯 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 午前：麦茶 ビスケット 午後：牛乳 ココア蒸しパン エネルギー：652Kcal 蛋白質：29.8g 脂質：20.7g 塩分：1.4g	7 ご飯 スープ かぼちゃグラタン コールスローサラダ フルーツ 午前：麦茶 クラッカー 午後：野菜ジュース チーズスカロップ エネルギー：549Kcal 蛋白質：13.4g 脂質：19.5g 塩分：1.6g	8 かしわうどん かぶのそぼろあんかけ フルーツ 午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 シュガーロール エネルギー：416Kcal 蛋白質：14.1g 脂質：14.7g 塩分：1.8g
10 (スポーツの日) 	11 ご飯 味噌汁 ふんわり揚げ豆腐 青菜の磯部和え フルーツ 午前：牛乳 ビスケット 午後：麦茶 味噌焼きおにぎり エネルギー：480Kcal 蛋白質：16.2g 脂質：15.1g 塩分：1.3g	12 ご飯 味噌汁 さんまのみぞれ煮 厚揚げの味噌炒め フルーツ 午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 クロワッサン エネルギー：622Kcal 蛋白質：21.9g 脂質：26.9g 塩分：1.6g	13 <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 午前：ヨーグルト 午後：ジョア ロールケーキ エネルギー：455Kcal 蛋白質：24.g 脂質：9.2g 塩分：1.3g	14 (お弁当の日) 	15 焼きそば 揚げ春巻き フルーツ 午前：麦茶 クラッカー 午後：牛乳 ドーナツ エネルギー：455Kcal 蛋白質：13.2g 脂質：23.7g 塩分：1.2g
17 ご飯 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 午前：ヨーグルト 午後：牛乳 ミニフランスパン エネルギー：565Kcal 蛋白質：20.4g 脂質：16.4g 塩分：2.g	18 ご飯 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 午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 りんごケーキ エネルギー：544Kcal 蛋白質：19.8g 脂質：20.4g 塩分：1.1g	19 ご飯 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 午前：牛乳 ビスケット 午後：麦茶 じゃこトースト エネルギー：586Kcal 蛋白質：17.4g 脂質：25.8g 塩分：2.4g	20 ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 青菜のなめめ和え バナナ 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 まいたけご飯 エネルギー：526Kcal 蛋白質：17.6g 脂質：12.1g 塩分：1.8g	21 <創立記念日> ご飯 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 午前：牛乳 クラッカー 午後：麦茶 ナポリタン エネルギー：575Kcal 蛋白質：21.5g 脂質：15.8g 塩分：2.2g	22 ぎつねうどん 豚肉と茄子の味噌炒め フルーツ 午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 大判焼き エネルギー：334Kcal 蛋白質：12.g 脂質：7.g 塩分：1.4g
24 ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き 筑前煮 めかぶ納豆 フルーツ 午前：ヨーグルト 午後：牛乳 マドレーヌ エネルギー：627Kcal 蛋白質：24.1g 脂質：29.7g 塩分：1.6g	25 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 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 中華まん エネルギー：578Kcal 蛋白質：20.4g 脂質：17.8g 塩分：2.1g	26 ご飯 味噌汁 野菜コロック キャベツのツナサラダ フルーツ 午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 ロールパン エネルギー：587Kcal 蛋白質：16.6g 脂質：20.7g 塩分：1.3g	27 ご飯 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 午前：麦茶 クラッカー 午後：牛乳 スイートポテト エネルギー：497Kcal 蛋白質：17.6g 脂質：20.1g 塩分：1.2g	28 ご飯 ワンタンスープ マーボー豆腐 中華サラダ フルーツ 午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 ホットドッグ エネルギー：506Kcal 蛋白質：18.9g 脂質：17.g 塩分：1.6g	29 味噌ラーメン 根菜きんぴら フルーツ 午前：麦茶 ビスケット 午後：牛乳 パーティ せんべい エネルギー：445Kcal 蛋白質：12.8g 脂質：13.g 塩分：1.6g



たまご組 後期食給食献立予定



日	曜	昼 食	軽 食
1	土	うどん汁、ほうれん草のお浸し	ヨーグルト、白せんべい
3	月	おかゆ、味噌汁、鶏肉のほぐし煮、かぼちゃの甘煮	ミルクトースト
4	火	おかゆ、味噌汁、豆腐ハンバーグ、青菜のしらす和え	パンケーキ
5	水	おかゆ、スープ、肉団子煮、ブロッコリーサラダ	そうめん汁
6	木	納豆がゆ、すまし汁、煮魚、じゃがいもの煮物	蒸しパン
7	金	おかゆ、スープ、魚のうま煮、キャベツサラダ	野菜おじや
8	土	うどん汁、かぼちゃのそぼろ煮	ヨーグルト、白せんべい
10	月	(スポーツの日) 	
11	火	おかゆ、味噌汁、豆腐あんかけ、青菜の和え物	肉入りおじや
12	水	おかゆ、味噌汁、魚のほぐし煮、さつまいもの甘煮	かぼちゃペーストサンド
13	木	おかゆ、すまし汁、ささみのうま煮、キャベツサラダ	うどん汁
14	金	おかゆ、すまし汁、煮魚、青菜のお浸し(1歳以上お弁当の日)	野菜おじや
15	土	そうめん汁、ほうれん草のお浸し	ヨーグルト、白せんべい
17	月	おかゆ、スープ、肉団子煮、かぼちゃの甘煮	さつまいもペーストサンド
18	火	おかゆ、味噌汁、魚のうま煮、キャベツサラダ	りんごのカップケーキ
19	水	おかゆ、スープ、豆腐あんかけ、じゃがいもの煮物	ミルクトースト
20	木	おかゆ、すまし汁、魚のみそ煮、青菜の和え物	野菜おじや
21	金	おかゆ、味噌汁、豆腐のそぼろあんかけ、さつまいもの甘煮	そうめん汁
22	土	うどん汁、ブロッコリーサラダ	ヨーグルト、白せんべい
24	月	納豆がゆ、味噌汁、魚のほぐし煮、ほうれん草のお浸し	カップケーキ
25	火	おかゆ、すまし汁、肉団子煮、白菜のお浸し	魚おじや
26	水	おかゆ、味噌汁、煮魚、キャベツのツナサラダ	かぼちゃペーストサンド
27	木	おかゆ、すまし汁、鶏肉のうま煮、じゃがいもの煮物	ふかし芋
28	金	おかゆ、スープ、豆腐のあんかけ、かぼちゃサラダ	肉入りおじや
29	土	そうめん汁、ほうれん草のお浸し	ヨーグルト、白せんべい
31	月	おかゆ、スープ、豆腐ハンバーグ、ブロッコリーサラダ	パンケーキ