

10月の給食・おやつメニュー

※アレルギー用の献立表は別紙にて配布します。※ごはんは七分づき米を使用しています。

月	火	水	木	金	土
 <p>11月の「お弁当の日」は 11月12日（水）の予定です。</p>		<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ハヤシライス ごはん/豚肉/じゃがいも/玉ねぎ/人参/ハヤシルウ/ケチャップ/油/グリーンピース ●しょうゆフレンチ キャベツ/きゅうり/小松菜/ちくわ/人参/しょうゆ/三温糖/酢 ●フルーツりんご <p>午前 ●ビスコ 午後 ●スティックパイ・牛乳</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●チンゲン菜と豚肉のみそ炒め 豚肉/チンゲン菜/人参/玉ねぎ/ごぼう/油/みそ/三温糖/しょうゆ/酒 ●さつま芋の甘露 さつま芋/みそ/三温糖/うすちしょうゆ ●豆腐のすまし汁 豆腐/油揚げ/わかめ/えのき/かつおだし/うすちしょうゆ/青ねぎ <p>午前 ●ウエハース 午後 ●マンシュマロヨーグルト</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ●わかめごはん ごはん/炊き込みわかめ ●筑前煮 鶏肉/ちくわ/人参/里芋/大根/厚揚げ/たけのこ/いんげん/酒/しょうゆ/三温糖/油 ●白菜の海苔和え 白菜/きゅうり/コーン/カニかまぼこ/刻み海苔/三温糖/しょうゆ ●みそ汁 しめじ/キャベツ/麩/かつおだし/みそ/青ねぎ <p>午前 ●フルーツ(オレンジ) 午後 ●ブッセ・牛乳</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ●炊き込みごはん ごはん/干しいたけ/人参/三温糖/しょうゆ/かつおだし/みりん ●豚汁 豚肉/豆腐/じゃがいも/人参/油揚げ/玉ねぎ/かつおだし/みそ/青ねぎ <p>午前 ●調理パン 午後 ●バナナ ●ヨーグルト</p>
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●鶏のから揚げ 鶏肉/酒/塩こうじ/みりん/しょうゆ/片栗粉/油 ●青菜と卵のサラダ ほうれん草/人参/卵/油/ウイナー/マヨネーズ/塩/しょうゆ/焙煎ごまドレッシング ●みそ汁 豆腐/えのき/油揚げ/お月見かまぼこ/かつおだし/みそ/青ねぎ <p>午前 ●ヨーグルト 午後 ●お月見ゼリー・牛乳</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ●菜飯 ごはん/菜飯の素 ●焼きそば 中華麺/豚肉/キャベツ/むきえび/人参/もやし/ソース/塩/こしょう ●チンゲン菜のおかか和え チンゲン菜/小松菜/コーン/かつお節/三温糖/しょうゆ ●みそ汁 油揚げ/玉ねぎ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ <p>午前 ●ビスコ 午後 ●カルピスポンチ</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ●マーボー丼 ごはん/木綿豆腐/豚ひき肉/玉ねぎ/人参/干しいたけ/土生姜/みそ/しょうゆ/みりん/三温糖/中華スープ/ごま油/青ねぎ ●もやしとささみのサラダ もやし/きゅうり/白菜/ささみフレーク/酢/しょうゆ/三温糖 ●フルーツオレンジ <p>午前 ●チーズ 午後 ●さつま芋ケーキ・牛乳</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●さばの磯辺焼き さば/酒/しょうゆ/三温糖/みりん/青のり ●里芋コロリン 里芋/ブロッコリー/ベーコン/コーン/青じそドレッシング/マヨネーズ ●みそたぬき汁 豚肉/豆腐/糸こんにゃく/干しいたけ/人参/かつおだし/みそ/青ねぎ <p>午前 ●フルーツ(オレンジ) 午後 ●バナナきな粉ヨーグルト</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●大根と厚揚げの煮物 鶏肉/大根/厚揚げ/人参/いんげん/干しいたけ/三温糖/しょうゆ/みりん/かつおだし/片栗粉/油 ●キャベツのサラダ キャベツ/きゅうり/カニかまぼこ/マヨネーズ/塩/こしょう ●みそ汁 ほうれん草/しめじ/玉ねぎ/かつおだし/みそ <p>午前 ●ウエハース 午後 ●ピザトースト・牛乳</p>	
<p>13</p> <p>スポーツの日</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ●鮭ごはん ごはん/鮭フレーク ●エビフライ ●タルタルソース 卵/マヨネーズ ●マカロニサラダ マカロニ/キャベツ/人参/ブロッコリー/ハム/マヨネーズ/塩/こしょう ●コンソメスープ 玉ねぎ/コーン/ウイナー/青ねぎ/コンソメ ●フルーツオレンジ <p>午前 ●チーズ 午後 ●フルーチェ</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●じゃがいものそぼろ煮 鶏ひき肉/じゃがいも/人参/玉ねぎ/糸こんにゃく/グリーンピース/油/酒/三温糖/しょうゆ/かつおだし ●白菜のごま和え 白菜/きゅうり/ちくわ/すりごま/三温糖/しょうゆ ●みそ汁 豆腐/えのき/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ <p>午前 ●ヨーグルト 午後 ●メロンパン風スコーン・牛乳</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ●肉うどん うどん/牛肉/玉ねぎ/人参/しめじ/三温糖/しょうゆ/かまぼこ/かつおだし/三温糖/うすちしょうゆ/みりん ●きゅうりの酢の物 きゅうり/わかめ/人参/ちりめんじゃこ/三温糖/しょうゆ/酢 ●フルーツオレンジ <p>午前 ●ウエハース 午後 ●プリン</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ロールパン ●焼きハンバーグ ハンバーグ/ケチャップ ●スパゲティサラダ スパゲティ/人参/きゅうり/ハム/マヨネーズ/塩/こしょう ●コンソメスープ 玉ねぎ/ほうれん草/コーン/コンソメ <p>午前 ●ビスコ 午後 ●ポップコーン・牛乳</p>	
	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●豚肉の生姜焼き 豚肉/玉ねぎ/土生姜/三温糖/しょうゆ/油/ごま ●春雨サラダ 春雨/人参/きゅうり/ハム/コーン/三温糖/酢/しょうゆ/ごま油 ●みそ汁 豆腐/しめじ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ <p>午前 ●フルーツ(オレンジ) 午後 ●フライドポテト・牛乳</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ●さつま芋ごはん ごはん/さつま芋/塩/黒ごま ●ホキのコーンマヨネーズ焼き ホキ/酒/塩/こしょう/コーン/マヨネーズ/粉チーズ ●小松菜とささみのサラダ 小松菜/白菜/人参/ささみフレーク/すりごま/三温糖/しょうゆ ●みそ汁 もやし/油揚げ/えのき/かつおだし/みそ/青ねぎ <p>午前 ●ヨーグルト 午後 ●フルーツゼリー</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ビーフカレー ごはん/牛肉/じゃがいも/玉ねぎ/人参/カレーウ/油 ●キャベツときゅうりの浅漬け キャベツ/きゅうり/塩/昆布 ●フルーツオレンジ <p>午前 ●チーズ 午後 ●りんごケーキ・牛乳</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●ひき肉オムレツ 鶏ひき肉/人参/玉ねぎ/ピーマン/じゃがいも/卵/塩/こしょう/ケチャップ ●ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー/人参/きゅうり/味噌/マヨネーズ/しょうゆ ●みそ汁 ほうれん草/しめじ/麩/かつおだし/みそ <p>午前 ●フルーツ(バナナ) 午後 ●ヨーグルトパフェ</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●鶏肉のマーメレード焼き 鶏肉/酒/塩こうじ/マーメレードジャム/しょうゆ ●ポテトサラダ じゃがいも/人参/コーン/ハム/きゅうり/塩/こしょう/マヨネーズ ●みそ汁 豆腐/油揚げ/玉ねぎ/かつおだし/みそ/青ねぎ <p>午前 ●ウエハース 午後 ●黒糖きな粉サンド・牛乳</p>
	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●ヒレカツ ヒレカツ/油/ケチャップ/ウスターソース/みりん ●チンゲン菜のじゃこ和え チンゲン菜/小松菜/もやし/ちりめんじゃこ/人参/三温糖/しょうゆ ●みそ汁 豆腐/油揚げ/えのき/かつおだし/みそ/青ねぎ <p>午前 ●ヨーグルト 午後 ●野菜カステラ・牛乳</p>	<p>28</p> <p>お弁当の日</p> 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ●豚丼 ごはん/豚肉/玉ねぎ/土生姜/三温糖/しょうゆ/油/ごま/キャベツ ●鮭のみそ汁 卵/ほうれん草/しめじ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●フルーツオレンジ <p>午前 ●ウエハース 午後 ●マシュマロサンド・牛乳</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> ●わかめごはん ごはん/炊き込みわかめ ●鮭の照り焼き 鮭/酒/三温糖/しょうゆ/みりん ●ひじきの和風サラダ ひじき/キャベツ/人参/むき枝豆/酢/三温糖/しょうゆ/すりごま ●みそ汁 白菜/えのき/油揚げ/かつおだし/みそ/青ねぎ <p>午前 ●チーズ 午後 ●フルーツヨーグルト</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> ●クロワッサン ●かぼちゃグラタン かぼちゃ/ベーコン/玉ねぎ/人参/バター/牛乳/小麦粉/塩/こしょう/コンソメ/とろけるチーズ/パン粉/粉チーズ/油 ●パスタサラダ マカロニ/人参/きゅうり/塩/こしょう/マヨネーズ/ハロウィンかまぼこ ●トマトスープ トマトソース/キャベツ/コーン/ウイナー/コンソメ <p>午前 ●フルーツ(オレンジ) 午後 ●ハロウィンのおやつ・牛乳</p>

今月の平均栄養価(保育園クラス)
エネルギー・・・518cal たんぱく質・・・19.6g

今月の平均栄養価(幼稚園クラス)
エネルギー・・・613kcal たんぱく質・・・23.8g

※午前のおやつは、夢・光組のみです。
※献立は都合により変更することがあります。

●・・・給食メニュー / ●・・・おやつメニュー
★・・・給食新メニュー / ★・・・おやつ新メニュー