

10月 給食献立表

中条こども園

日付	行事	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	10時おやつ	3時おやつ	日付	行事	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	10時おやつ	3時おやつ
01 火	人形劇	ごはん、 魚の塩唐揚げ、中華和え、 かぶのみそ汁	483.5(436.7) 18.4(15.2) 14.3(12.8) 1.5(1.3)	ビスケット	牛乳、 なし、 ウエハース	17 木		ごはん、 麻婆豆腐、キャベツの甘酢和え	469.2(427.6) 17.9(14.9) 10.6(11.0) 1.2(0.9)	ウエハース	麦茶、 ゆかりおにぎり
02 水		ごはん、 ポテトコロケ、 ブロッコリーひたし、春雨汁	511.6(420.5) 15.6(12.5) 13.1(10.3) 1.2(0.9)	かりんとう	麦茶、 黒糖まんじゅう	18 金		ごはん、 煮込みハンバーグ、 カリフラワーサラダ、野菜スープ	553.0(460.7) 23.7(18.6) 22.2(17.3) 1.3(1.0)	バナナ	牛乳、 きなこ豆
03 木		ごはん、蒸し鶏のみそだれ、 ひじきの白和え、 えのきのすまし汁	486.8(448.9) 21.5(17.6) 9.2(7.2) 2.2(1.8)	バナナ	スキムミルク、 カリカリトースト	19 土			89.4(114.8) 2.4(2.6) 1.7(2.9) 0.1(0.1)	ウエハース	スイートポテト
04 金		ごはん、 豆腐と青菜のチャンプルー、 ビーフンサラダ	526.3(423.7) 20.7(15.9) 20.0(15.7) 1.4(1.1)	せんべい	牛乳、 ジャムサンド クラッカー	21 月		チキンカレーライス、 きんぴらごぼう	531.6(464.6) 18.6(15.9) 18.3(16.0) 1.6(1.4)	ビスケット	牛乳、 なし、 チーズ
05 土			95.7(121.1) 1.9(2.1) 1.4(2.6) 0.0(0.0)	ウエハース	パウムクーヘン	23 水		ごはん、 真砂揚げ、和風サラダ、 わかめのみそ汁	472.3(389.5) 14.5(11.9) 9.5(7.7) 1.4(1.2)	オレンジ	麦茶、 焼き芋
07 月		ごはん、 白身魚のマリネ、のり和え、 なめこと小松菜のみそ汁	469.0(420.4) 18.3(15.3) 14.5(12.6) 1.3(1.2)	せんべい	牛乳、 オレンジ、 ビスケット	24 木	鮭の 解体ショー	栗ごはん、鮭のもみじ焼き、 ブロッコリーの味噌和え、 きのこ汁	523.9(479.1) 22.9(19.3) 14.9(12.9) 1.6(1.5)	クラッカー	牛乳、 りんごの カップケーキ
08 火		ごはん、 鶏肉と野菜のクリーム煮、 わかめサラダ	528.5(433.9) 20.2(16.9) 18.6(14.8) 1.0(0.9)	りんご	ココアミルク、 野菜かりんとう	25 金	就学児健診 (ぞう組)	ごはん、 肉豆腐、チーズ入りポテトサラダ	549.8(482.3) 20.2(16.7) 18.7(15.1) 1.2(1.0)	せんべい	牛乳、 バナナ、 ビスケット
09 水	お弁当日 年長行事	ごはん、鮭グラタン、 じゃが芋のバター醤油煮、 キャベツスープ	580.0(494.6) 19.3(15.9) 13.0(11.3) 1.0(1.0)	クラッカー	かぼちゃ汁粉	26 土	らくらく 親子の日		69.6(74.7) 0.7(0.9) 1.3(1.1) 0.0(0.1)	ウエハース	せんべい
10 木		きのこごはん、 ツナと豆腐の中華煮、 ごまひたし	501.1(443.9) 19.5(16.5) 16.5(14.1) 1.5(1.3)	ビスケット	フルーツ ヨーグルト	28 月		ごはん、炒り卵のきのこソース、 ひじきと大豆の炒り煮、 かぼちゃのみそ汁	505.6(425.5) 17.1(14.1) 15.7(12.7) 1.4(1.2)	クラッカー	牛乳、 かき、 せんべい
11 金		ごはん、 豚肉のみそ焼き、 千切りサラダ、けんちん汁	483.5(412.1) 18.7(15.2) 15.8(12.3) 1.0(1.0)	せんべい	牛乳、 スイートポテト	29 火	大般若 (ぞう組)	ごはん、 えびと豆腐のコロコロ揚げ、 カレーもやし、ワンタンスープ	461.7(398.9) 20.9(18.0) 9.4(7.5) 1.3(1.1)	オレンジ	スキムミルク、 ジャム サンドパン
12 土			115.8(137.2) 2.2(2.7) 6.1(6.6) 0.2(0.3)	クラッカー	スティックケーキ	30 水	ハッピーデー	カレー炒飯、鶏肉の照り焼き、 ほうれん草和え、 白菜のスープ	476.7(403.8) 16.4(13.2) 17.0(13.1) 1.7(1.5)	せんべい	さくらんぼ ゼリー
15 火		ごはん、 切り干し大根入り卵焼き、 おひたし、五目汁	484.1(432.5) 16.9(14.5) 14.1(12.3) 1.4(1.2)	かりんとう	牛乳、 りんご、 せんべい	31 木		ごはん、 さばのみそ煮、コーンサラダ、 かき玉汁	539.9(458.6) 20.7(15.9) 21.2(16.4) 1.4(1.0)	なし	牛乳、 フライドポテト
16 水	福尾野渉 コンサート	茶飯、さんまの蒲焼き、 もやしとわかめの和え物、 中華コーンスープ	548.4(437.7) 19.5(14.9) 19.8(15.2) 1.7(1.3)	かき	牛乳、 抹茶蒸しパン						

※仕入れの都合などにより献立変更する場合がありますが、その際はご了承下さい。