

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 木	絵本の日	ごはん、 ツナと豆腐の塩あんかけ、 切り干し大根煮	482.0(455.5) 17.1(15.2) 13.8(12.2) 1.3(1.2)	せんべい	麦茶、 みたらし団子	17 土			69.6(81.1) 0.7(0.8) 1.3(2.3) 0.0(0.0)	ウエハース	スイートポテト
02 金		ごはん、ハンバーグ、 ブロッコリーサラダ、 春雨スープ	483.2(467.7) 18.1(15.7) 17.5(15.6) 1.0(1.1)	ビスケット	牛乳、 なし、 ウエハース	19 月		栗ごはん、鮭の漬け焼き、 キャベツの甘酢和え、 けんちん汁	515.5(410.3) 22.7(18.5) 14.3(10.6) 1.3(1.1)	バナナ	ココアミルク、 おからクッキー
03 土			95.7(121.1) 1.9(2.1) 1.4(2.6) 0.0(0.0)	クラッカー	パウムクーヘン	20 火		ごはん、メンチカツ、 ポイルブロッコリー、 なめこと青菜のみそ汁	510.5(482.6) 18.5(16.5) 19.7(17.2) 1.4(1.3)	クラッカー	牛乳、 オレンジ、 ビスケット
05 月		ごはん、 魚の塩唐揚げ、中華和え、 かき玉汁	487.0(451.6) 20.3(16.8) 14.3(11.6) 1.5(1.3)	せんべい	牛乳、 バナナ、 ビスケット	21 水		ごはん、 肉豆腐、チーズ入りポテトサラダ	500.6(454.2) 18.6(16.2) 16.4(14.3) 1.1(1.0)	せんべい	フルーツ ヨーグルト
06 火	運動会	カレーライス、 コーンサラダ	558.7(518.9) 18.5(16.4) 19.1(17.0) 1.4(1.3)	クラッカー	牛乳、 揚げぱん	22 木		ごはん、 魚のマリネ、わかめ和え、 ワンタンスープ	526.8(453.5) 17.6(14.7) 18.5(15.0) 1.2(0.9)	グレープフルーツ	牛乳、 大学芋
07 水	運動会 予備日	ごはん、鮭グラタン、 ほうれん草ときのこソテー、 キャベツスープ	489.1(423.9) 17.3(14.1) 13.4(10.7) 1.3(1.0)	オレンジ	麦茶、 五平もち	23 金		ごはん、 鶏肉と野菜のクリーム煮、 千切りサラダ	545.5(480.0) 18.3(15.0) 18.8(17.5) 0.9(0.7)	ウエハース	牛乳、 りんごの カップケーキ
08 木		ごはん、蒸し鶏のみそだれ、 ひじきと大豆の炒り煮、 すまし汁	453.2(413.7) 20.0(16.9) 11.0(9.8) 1.5(1.4)	ウエハース	牛乳、 レーズン 蒸しパン	24 土			38.0(88.8) 0.7(1.1) 0.1(2.6) 0.1(0.1)	クラッカー	せんべい
09 金		ごはん、 豆腐チャンプルー、 ビーフンサラダ	518.7(422.4) 20.7(15.5) 19.4(14.6) 1.1(0.8)	りんご	牛乳、 野菜かりんとう	26 月		ごはん、 ミートローフ、ごまひたし、 白菜の豆乳スープ	511.3(437.1) 19.8(16.6) 16.5(12.6) 1.6(1.2)	りんご	スキムミルク、 スイートポテト
10 土			89.4(110.8) 2.4(3.0) 1.7(2.2) 0.1(0.2)	クラッカー	スティックケーキ	27 火		ごはん、さばのみそ煮、 カリフラワーサラダ、 きのこ汁	528.4(448.4) 21.7(17.4) 18.5(14.5) 1.5(1.3)	せんべい	麦茶、 そぼろおにぎり
12 月		ごはん、 麻婆豆腐、 じゃが芋のバター醤油煮	537.3(476.2) 26.7(22.8) 14.5(11.7) 1.3(1.1)	バナナ	スキムミルク、 マカロニきな粉	28 水	ハッピーデー	カレー炒飯、 鶏の唐揚げ、のり和え、 中華コーンスープ	502.2(412.5) 16.4(13.2) 11.2(9.4) 1.7(1.4)	ビスケット	さくらんぼゼリー
13 火		ごはん、 切り干し大根入り卵焼き、 ほうれん草和え、五目汁	463.7(412.8) 16.2(14.0) 15.5(13.8) 1.4(1.1)	せんべい	牛乳、 りんご、 ビスケット	29 木		ごはん、 真砂揚げ、おかか和え、 かぼちゃのみそ汁	515.9(448.5) 19.1(16.4) 16.7(14.2) 1.5(1.4)	オレンジ	牛乳、 カリカリトースト
14 水	お弁当日	ごはん、 豚肉のみそ焼き、 わかめサラダ、野菜スープ	509.4(454.7) 19.7(15.8) 19.2(17.6) 1.2(0.9)	ウエハース	かぼちゃプリン	30 金		ごはん、 炒り卵のきのこソースがけ、 金時豆の甘煮、肉団子汁	522.3(427.1) 20.7(16.5) 18.8(14.9) 1.2(1.1)	クラッカー	牛乳、 かき、 せんべい
15 木		ごはん、 鶏肉の磯辺揚げ、カレーもやし、 白菜のスープ	488.1(404.9) 19.7(15.5) 15.4(12.0) 1.4(1.1)	かき	牛乳、 黒糖トースト	31 土			89.4(110.8) 2.4(3.0) 1.7(2.2) 0.1(0.2)	ビスケット	スティックケーキ
16 金		きのこごはん、 魚の蒲焼き、和風サラダ、 かぶのみそ汁	516.4(455.5) 19.0(15.6) 18.5(15.5) 1.6(1.3)	ビスケット	牛乳、 フライドポテト	※仕入れの都合などにより、献立変更する場合がありますのでご了承下さい。					