



令和元年9月30日

# 10月献立表 軽野保育園

日付	曜	午前(未満児)	昼食	午後のおやつ
1	火	グレープジュース	ごはん ちきん竜田、サラダ菜添え 切干大根の煮物 白菜とわかめのスープ	あんぱん 牛乳
2	水	りんごジュース	ごはん 肉じゃが ほうれん草の納豆和え きゃべつと油揚げの味噌汁 りんご缶	野菜かりんとう 牛乳
3	木	オレンジジュース	ごはん さばのみそ煮 もやしと胡瓜の中華和え 豆腐と小松菜のすまし汁 パナナ	ヨーグルト
4	金	フルーツジュース	ごはん ポークカレーライス ツナ、レタス、コーンのサラダ バイン缶	せんべい 牛乳
5	土	飲むヨーグルト	おにぎり 肉団子、厚焼き卵 胡瓜とブロッコリーの昆布和え	ビスケット 麦茶
7	月	オレンジジュース	ごはん さんまのおかか煮 マカロニサラダ ジャが芋、わかめの味噌汁 みかん缶	かぼちゃプリン
8	火	グレープジュース	ごはん マーボー豆腐 大根と胡瓜のごま酢和え ほうれん草と赴のすまし汁	ふかし芋 牛乳
9	水	りんごジュース	五目やしそば 洋風オムレツ 白菜としめじのお浸し	ほうれん草ドーナツ 牛乳
10	木	フルーツジュース	ごはん 春巻き、サラダ菜添え さつま芋と昆布の煮物 大根、油揚げの味噌汁 バイン缶	ブルーベリーヨーグルト
11	金	みかんジュース	お弁当日	スイートポテト 牛乳
12	土	飲むヨーグルト	五目チャーハン 茹でウインナー きゃべつの鯉節和え	ホットケーキ 麦茶
15	火	グレープジュース	ごはん 白身魚のフライ、きゃべつ添え 春雨サラダ ねぎ、麩のすまし汁	せんべい 牛乳
16	水	りんごジュース	わかめごはん ローストチキン 五目カレーきんぴら もやしと油揚げの味噌汁	きなこ揚げパン 牛乳
17	木	オレンジジュース	ごはん 鮭の風味焼き ひじきともやしのナムル しらす納豆 さつま芋、ねぎの味噌汁	ふがし 牛乳
18	金	フルーツジュース	ごはん 鶏ささみのレモン和え さつま芋のサラダ 玉ねぎ、人参のスープ	フルーツ入り杏仁豆腐
19	土	飲むヨーグルト	サンドイッチ 鶏肉のから揚げ 小松菜、もやしの和え物	クラッカー 麦茶
21	月	オレンジジュース	ごはん チーズ入りポークカレー コーンフレックサラダ パナナ	パン 牛乳
23	水	りんごジュース	ロールパン 肉団子 ツナ、もやしの中華炒め チキンクリームシチュー	ケーキ 麦茶
24	木	フルーツジュース	ごはん 揚げ魚のドレッシング和え さつま芋と厚揚げの煮物 玉ねぎ、人参の味噌汁	フルーツのゼリーかけ
25	金	グレープジュース	鶏ごぼろ飯 豆腐のチャンプル ポテトサラダ 白菜とブロッコリーのスープ	豆乳フレンチトースト 牛乳
26	土	飲むヨーグルト	豆乳パン スパゲティナポリタン ミートボール 温野菜添え	ビスケット 麦茶
28	月	オレンジジュース	ごはん えびかつ、キャベツ添え かぼちゃのそぼろ煮 冬瓜、油揚げの味噌汁	せんべい 牛乳
29	火	グレープジュース	ごはん 豚肉とごぼうの卵とじ 切干大根と胡瓜のツナマヨ和え 小松菜のすまし汁	メロンパン 牛乳
30	水	りんごジュース	ごはん さんまの生姜煮 ジャが芋のオイスター炒め きゃべつと茄子の味噌汁	マロンワッフル 牛乳
31	木	フルーツジュース	ごはん ハンバーグ、ソース マカロニの青菜サラダ かぼちゃスープ オレンジ	クッキー 牛乳

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食塩
3才以上児	596	19.9	18.6	193	2	166	0.31	0.31	29	2
3才未満児	541	16.5	16.7	186	1.9	146	0.30	0.26	25	1.9