



10月献立表 軽野保育園



令和2年9月30日発行

日付	曜	午前(未満児)	昼 食	午後のおやつ
1	木	りんごジュース	さといもごはん お月見団子 マカロニサラダ けんちん汁 十五夜デザート	ビスケット 牛乳
2	金	パインジュース	ごはん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の炒り卵和え 大根とわかめの味噌汁	オレンジ なし 牛乳
3	土	麦茶	スパゲティナポリタン 肉団子 グリーンサラダ	せんべい 麦茶
5	月	グレープジュース	ごぼう 焼き魚(鮭) 白滝とごぼうと枝豆の炒り煮 さつま汁	ほうれん草蒸しパン 牛乳
6	火	野菜ジュース	ごはん 磯辺焼 ブロッコリーとひじきの和風サラダ 豆腐と麩のすまし汁 みかん缶	クラッカー 牛乳
7	水	オレンジジュース	ごはん 春雨と豚肉の炒め物 ポテトサラダ きゃべつのカレースープ りんご缶	デザートムース
8	木	りんごジュース	塩昆布と枝豆の炊込みご飯 コロッケ ほうれん草のおかか和え 厚揚げの味噌汁 パイン缶	ピザトースト 牛乳
9	金	フルーツジュース	ごはん 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 胡瓜とちくわの酢の物 小松菜としめじのスープ	カレーチーズラスク 牛乳
10	土	麦茶	焼きおにぎり スパニッシュオムレツ 三色サラダ	バームクーヘン 牛乳
12	月	グレープジュース	ごはん さばの味噌煮 野菜の五色和え なすの味噌汁 オレンジ	さつま芋タルト 牛乳
13	火	野菜ジュース	ごはん 筑前煮 ブロッコリーとちくわのごま酢和え 小松菜とえのきの味噌汁	マカロニあべかわ 牛乳
14	水	オレンジジュース	ごはん ヒレカツ、キャベツ添え スパゲティソテー 冬瓜とほうれん草のたまごスープ	せんべい 牛乳
15	木	りんごジュース	きのこ入りジャージャー麺 豆腐ナゲット 甘夏缶	クリームコンフェ 牛乳
16	金	フルーツジュース	お弁当日	プリン
17	土	麦茶	五目チャーハン ポークシューマイ ほうれん草のおかか和え	クッキー 麦茶
19	月	グレープジュース	ごはん 餃子 レタス添え ひじき入り炒り豆腐 もやしとえのきの卵スープ	ジャムサンド 牛乳
20	火	野菜ジュース	ポークカレーライス レタスと枝豆の春雨サラダ お米のババロア	ビスケット 牛乳
21	水	オレンジジュース	ごはん 厚揚げとときのこの中華炒め 白菜と青菜の磯辺和え もやしの味噌汁 みかん缶	蒸しさつま芋 牛乳
22	木	りんごジュース	ごはん 肉じゃが ほうれん草の納豆和え 大根とにらの味噌汁	フルーツゼリー
23	金	オレンジジュース	ごはん かじきのきのこあんかけ もやしのナムル 小松菜とさつま芋の味噌汁 洋なし缶	あんぱん 牛乳
24	土	麦茶	ジャムサンド スコッチエッグ ブロッコリーのごま和え	せんべい 麦茶
26	月	グレープジュース	さつま芋ごはん さばのみぞれ煮 春雨と卵の中華サラダ 豆腐のすまし汁 オレンジ	お麩ラスク 牛乳
27	火	野菜ジュース	ごはん ささみのチーズフライ 洋風きんぴら炒め わかめの中華スープ	バナナヨーグルト
28	水	パインジュース	ごはん 煮込み肉団子 サラダ菜添え 大根サラダ 白菜と玉ねぎのスープ りんご缶	ケーキ 麦茶
29	木	フルーツジュース	カレーうどん 厚焼き卵 ほうれん草と油揚げのごま和え 柿	チーズシュー 牛乳
30	金	りんごジュース	バターロール かぼちゃ型ハンバーグ マカロニソテー 豆乳スープ りんごゼリー	お菓子 麦茶
31	土	麦茶	五目やきそば ブロッコリーとコーンのサラダ	せんべい 麦茶

	エネルギー	蛋白	脂肪	加糖	鉄	A	B1	B2	C	塩
3歳未満児	482	15.9	15.1	179	1.7	122	0.20	0.23	18	1.5
3歳以上児	548	19.8	18.1	189	2.0	151	0.24	0.29	17	1.8

*食材の納品の都合により献立が変更になる場合があります。