



# 10月献立表 軽野保育園



令和3年9月30日発行

日付	曜	午前(未満児)	昼 食	午後のおやつ
1	金	野菜ジュース	ごはん すき焼き風煮 ポテトサラダ 大根とわかめの味噌汁	小麦クラッカー 牛乳
4	月	オレンジジュース	中華どんぶり 肉団子 甘夏缶 さつまいもとわかめの味噌汁	バームクーヘン 牛乳
5	火	グレープジュース	ごはん 豆腐の中華炒め もやしと胡瓜の磯辺和え たまねぎのコンソメスープ バナナ	ビスケット 牛乳
6	水	パインジュース	ごはん おから入り松風焼き 切干大根と茎わかめの煮物 豆腐とキャベツのスープ	ワッフル 牛乳
7	木	りんごジュース	チキンカレーライス ブロッコリーとハムのごまマヨネーズ和え オレンジ	豆乳フレンチトースト 牛乳
8	金	野菜ジュース	ごはん 鮭のチーズフライ ひじきのカレーマリネ 大根と豆腐の味噌汁	マカロニきな粉 牛乳
11	月	オレンジジュース	ごはん 豚肉とごぼうの炒め煮 春雨、胡瓜、わかめの酢の物 冬瓜と油揚げの味噌汁	せんべい 牛乳
12	火	グレープジュース	ごはん サーモンスターキ もやしと胡瓜のツナ和え 豆腐とこまつなのすまし汁	蒸しさつまいも 牛乳
13	水	パインジュース	ちゃんぽんめん 厚焼き卵 りんご	青菜おにぎり 牛乳
14	木	野菜ジュース	ごはん あじの味噌漬け焼き さつまいものサラダ 卵スープ	肉まん 牛乳
15	金	りんごジュース	お弁当日	きな粉豆腐ドーナツ 牛乳
18	月	オレンジジュース	ごはん チャプチェ 大根の中華風煮物 ほうれん草と麩の味噌汁	ビスケット 牛乳
19	火	グレープジュース	ごはん コロッケ 千切り野菜 きゃべつと油揚げのごま酢和え 豆腐のすまし汁	ふがし 牛乳
20	水	パインジュース	肉うどん 厚焼き卵 かぼちゃのおかか煮	鮭わかめおにぎり 牛乳
21	木	野菜ジュース	きのこごはん ポークシューマイ 切干大根と胡瓜のツナ和え さつまいもの味噌汁	きな粉ラスク 牛乳
22	金	りんごジュース	秋野菜カレーライス コーンフレークサラダ オレンジ	スティックパン 牛乳
25	月	オレンジジュース	ごはん ほうれん草メンチカツ さつまいもと油揚げの炒め煮 きゃべつの味噌汁	ビスケット 牛乳
26	火	グレープジュース	ごはん 麻婆豆腐 もやしとめかぶの甘酢和え 卵スープ	フルーツヨーグルト
27	水	りんごジュース	バターロール 揚げ鶏肉と南瓜の甘辛たれ和え トマトスパゲティ 豆乳スープ オレンジ	ショートケーキ 麦茶
28	木	オレンジジュース	ごはん さんまのおかか煮 大根とツナのサラダ さつまいもとわかめの味噌汁 洋なし缶	フルーチェ
29	金	りんごジュース	食パン かぼちゃハンバーグ マカロニサラダ 鶏肉ときのこのクリームシチュー	ハロウィンおやつ



	エネルギー	蛋白	脂肪	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	塩
3歳未満児	491	18.9	14.6	198	2.0	179	0.29	0.30	19	1.7
3歳以上児	542	20.3	17.1	199	2.1	189	0.29	0.32	20	2.0

\*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。