

平成26年度 10月 そらのご保育園 給食献立表

10月	午前3歳未満児のおやつ	主 食	主菜・副菜・汁物	午後のおやつ
1	水	せんべい ほうじ茶	ロールパン 鶏肉のトマト煮 インディアンサラダ レタススープ	夕焼けごはん りんご 牛乳
2	木	マリービスケット ほうじ茶	ごはん マーボー豆腐 中華きゅうり 春雨スープ	カレーマカロニ 梨 牛乳
3	金	スティックパン ほうじ茶	ごはん 厚焼き卵 チンゲン菜の煮びたし どさんこ汁	豆腐スコーン かき 牛乳
4	土	せんべい ほうじ茶	ごはん 鮭の西京焼き かぼちゃの甘煮 小松菜のすまし汁	ゆかりおにぎり りんご 牛乳
6	月	クラッカー ほうじ茶	わかめごはん 厚揚げのみそ炒め ナムル なめこ汁	フルーツ白玉 牛乳
7	火	スティックバー ほうじ茶	ごはん 赤魚の葱塩煮 ごま風味サラダ お麩のすまし汁	にらじゃこせんべい りんご 牛乳
8	水	ヨーグルト ほうじ茶	ジャムサンド 豆腐ハンバーグ 森のサラダ パンプキンスープ	五目ごはん かき 牛乳
9	木	スティックパン ほうじ茶	ごはん さんまのごま焼き ひじきの煮物 生揚げのみそ汁	ふかしいも 梨 牛乳
10	金	せんべい ほうじ茶	ごはん 肉じゃが ほうれんそうのツナ和え 高野豆腐のすまし汁	シュガーラスク りんご 牛乳
11	土	運 動 会		
13	月	体 育 の 日		
14	火	クラッカー ほうじ茶	青菜ごはん さばのみそ煮 野菜の納豆和え まいたけのすまし汁	青のりポテト 梨 牛乳
15	水	スティックバー ほうじ茶	肉みそスパ ゲッティ ★誕生会★ ツナサラダ オレンジゼリー じゃがいもスープ	カロチンケーキ りんご 牛乳
16	木	マリービスケット ほうじ茶	レースパン 鮭のタルタル焼き ごまささみ和え コンソメスープ	豆乳おじや かき 牛乳
17	金	スティックパン ほうじ茶	ごはん 五目豆腐 春雨サラダ わかめスープ	いもようかん 梨 牛乳
18	土	せんべい ほうじ茶	ごはん 鶏のてりやき すき昆布煮 里芋のすまし汁	ジャムサンド りんご 牛乳
20	月	クラッカー ほうじ茶	ゆかりごはん たらの韓国風照り焼き わかめの酢の物 五目汁	豆腐のごまだれ団子 梨 牛乳
21	火	スティックバー ほうじ茶	ごはん 豚肉のかりん揚げ つるむらさきのおひたし 大根のみそ汁	鬼まんじゅう かき 牛乳
22	水	ヨーグルト ほうじ茶	ロールパン チーズオムレツ フロッコリーソテー 豆乳チャウダー	きのこごはん りんご 牛乳
23	木	マリービスケット ほうじ茶	ごはん かじきの甘酢焼き 五目きんぴら かぼちゃのみそ汁	カラフルポテト 梨 牛乳
24	金	スティックパン ほうじ茶	カレーライス 野菜のごま酢みそ和え 卵スープ	ヨーグルト焼きケーキ かき 牛乳
25	土	せんべい ほうじ茶	ごはん 肉野菜炒め さつまいものレモン煮 もやしのすまし汁	青菜おにぎり りんご 牛乳
27	月	クラッカー ほうじ茶	わかめごはん さんまの塩焼き 切干大根煮 吉野汁	フライドポテト 梨 牛乳
28	火	スティックバー ほうじ茶	きのこうどん ちくわの磯辺揚げ レモン酢和え	卵チャーハン かき 牛乳
29	水	せんべい ほうじ茶	ジャムサンド 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃサラダ ポトフ	栗ごはん りんご 牛乳
30	木	スティックパン ほうじ茶	ごはん 肉豆腐 ゆきなのおひたし さつまい	トマトスープパスタ 梨 牛乳
31	金	マリービスケット ほうじ茶	ごはん さばのりんごソースかけ シルバーサラダ じゃがいものみそ汁	ハロウィングッキー かき 牛乳

※献立は変更の場合もありますのでご了承ください。※延長のおやつは入口のホワイトボードに記入してあります。

☆お知らせ☆

15日(水) 誕生会メニューです。

10月平均	未満児平均	以上児平均
エネルギー	527(kcal)	636(kcal)
タンパク質	19.0(g)	23.3(g)
脂質	15.8(g)	19.1(g)