



10月給食献立予定表

R5.9.29

大曲こども園

日	曜	献立名	未満児主食	おやつ
2	月	鶏肉と野菜の炒め物、コーンスープ、果物	ごはん	牛乳、米菓
3	火	肉じゃが、三色ごまあえ、果物	ごはん	★オレンジケーキ
4	水	魚の揚げ煮、みそ汁、果物	ごはん	牛乳、米菓
5	木	きのこ入りカレーライス、コーンサラダ、ヨーグルト	ごはん	牛乳、米菓
6	金	厚揚げのみそ炒め、すまし汁、果物	ごはん	飲むヨーグルト、米菓
10	火	千草焼、ブロッコリーのごまマヨあえ、果物	ごはん	牛乳、米菓
11	水	マーボー豆腐、磯あえ、果物	ごはん	★のりのりポテト
12	木	塩ラーメン、フルーツヨーグルト	ラーメン	牛乳、昆布、米菓
13	金	ひじき入りつくね、レモンあえ、果物	ごはん	ももゼリー
16	月	ポテトグラタン、野菜と豆腐のスープ、果物	ごはん	牛乳、米菓
17	火	春雨のそぼろ炒め、ゆかりあえ、果物	ごはん	★たこ焼き
18	水	鶏肉の甘辛焼き、みそ汁、果物	ごはん	牛乳、米菓
19	木	♥パン、煮込みハンバーグ、わかめスープ、デザート	パン	牛乳、ワッフル
20	金	魚のもみじ焼き、おぼろ汁、果物	ごはん	ジョア、米菓
23	月	ツナとじゃがいものマヨネーズ焼き、春雨スープ、果物	ごはん	牛乳、米菓
24	火	カレーうどん汁、青菜のソテー、チーズ	うどん	牛乳、米菓
25	水	栄養きんぴら、野菜スープ、果物	ごはん	★コーンパン
26	木	中華丼、みそワントン汁、果物	ごはん	牛乳、小魚
27	金	フィッシュピザ、青菜の煮びたし、果物	ごはん	牛乳、米菓
30	月	くるま麩の卵とじ、ポテトサラダ、果物	ごはん	牛乳、米菓
31	火	かぼちゃシチュー、きつねサラダ、果物	パン	ぶどうジュース、米菓

♥印は、お誕生会献立です。★印は、手作りおやつです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
おかずのみ(目標)	380 (330)	15.6 (16.8)	16.0 (14.0)	287 (285)	1.6 (1.4)
おかず+ごはん(目標)	559 (510)	18.4 (19.1)	16.4 (14.2)	290 (288)	1.6 (1.4)

*ご飯の目安量は115gです。

<裏面もご覧下さい>