



10月給食献立予定表

R 6. 9. 30

大曲こども園

日	曜	献立名	未満児主食	おやつ
1	火	豚汁、カレーサラダ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
2	水	五目ひじき煮、ブロッコリーのおかかあえ、果物	ごはん	★オレンジマフィン
3	木	豚丼、わかめスープ、チーズ	ごはん	りんごゼリー
4	金	魚の照り焼き、青菜のソテー、みそ汁、果物	ごはん	牛乳、お菓子
7	月	厚揚げの五目煮、手作りふりかけ、磯あえ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
8	火	肉団子のスープ煮、和風スパゲティソテー、果物	パン	★ごはんピザ
9	水	豚肉のしょうが焼き、みそ汁、果物	ごはん	飲むヨーグルト、お菓子
10	木	カレーライス、コールスロー、ヨーグルト	ごはん	牛乳、お菓子
11	金	魚の揚げ煮、レモンあえ、果物	ごはん	牛乳、昆布、お菓子
15	火	千草焼、具だくさんみそ汁、果物	ごはん	牛乳、お菓子
16	水	ツナとじゃがいものマヨネーズ焼き、野菜スープ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
17	木	♥子狐こんこんコーンご飯、魚のもみじ焼き、人参スープ、デザート	ごはん	牛乳、ワッフル
18	金	マーボー豆腐、おかかあえ、果物	ごはん	★手作りゼリー
21	月	焼き魚、人参しりしり、けんちん汁、果物	ごはん	牛乳、お菓子
22	火	肉じゃが、納豆あえ、果物	ごはん	★フレンチトースト
23	水	豆腐の真砂揚げ、みそ汁、果物	ごはん	牛乳、お菓子
24	木	塩ラーメン、ヨーグルト	塩ラーメン	牛乳、小魚
25	金	ポークビーンズ、甘酢あえ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
28	月	うどん汁、ゆかりあえ、果物	うどん	★たこ焼き
29	火	ビーフンソテー、おぼろ汁、果物	ごはん	ジヨア、お菓子
30	水	タンドリーチキン、ベイクドポテト、コーンサラダ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
31	木	パン、かぼちゃシチュー、フレンチサラダ、果物	パン	ぶどうジュース、お菓子

♥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）	378 (328)	15.4 (15.8)	14.5 (14.8)	268 (282)	1.4 (1.3)
おかず+ごはん（目標）	550 (500)	18.0 (18.0)	14.9 (15.0)	271 (285)	1.4 (1.3)

*ご飯の目安量は110gです。

<裏面もご覧下さい>