



10月 幼児用給食献立表



羽村まつの木保育園

2020年

日曜日	給食	おやつ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1 木	月見うどん、鯖の竜田揚げ、ブロッコリーサラダ、トマト、うさぎリンゴ	麦茶、お月見団子	593	22.5	15.7
2 金	ふりかけごはん、信田巻き煮、ポテトサラダ、青菜のゴマ和え、大根の味噌汁、梨	牛乳、ホットドック	602	23.8	21.2
3 土	あんかけ豆腐丼、ツナサラダ、トマト、わかめの清汁、バナナ	麦茶、フルーツゼリー、菓子	515	21.9	10.7
4 日					
5 月	ロールパン、アメリカンハンバーグ、わかめパスタ、コールスローサラダ、野菜スープ、バナナ	麦茶、ひじきチャーハン	607	23.1	23
6 火	ごまごはん、白身魚フライ、切干大根煮、かぼちゃサラダ、きのこ汁、リンゴ	麦茶、ごまマフィン	589	22.3	18.9
7 水	ごはん、チキンの塩麹焼き、根菜とちくわの煮物、シェルマカロニサラダ、油揚げ味噌汁、オレンジ	牛乳、カステララスク	581	24.7	16.5
8 木	醤油ラーメン、変わりエビシューマイ、なすの生姜炒め、トマト、バナナ	麦茶、フルーツヨーグルト	574	26.5	14.2
9 金	ごはん、スコップコロケ、きんぴらごぼう、チンゲン菜のツナ和え、わかめの味噌汁、ミカン	牛乳、かぼちゃドーナツ	571	18.8	15.2
10 土	ツナスパゲティー、彩サラダ、さつま芋スティック、豆腐スープ、梨	麦茶、くるくるパン	561	19.3	10.8
11 日					
12 月	ビビンバ、じゃが芋のインド風煮、茹でブロッコリー、三色スープ、乳酸菌飲料	牛乳、ラスク	596	21.6	17.5
13 火	かしわ飯、鯖の照り焼き、厚揚げの炒め煮、わかめの酢の物、ふし麺汁、バナナ	麦茶、芋ようかん	585	21.8	15
14 水	レーズンロール、なんちゃってラザニア、かぼちゃのオイル焼き、フレンチサラダ、キャベツスープ、ミカン	牛乳、いがくりコロケ	603	17.2	24.1
15 木	ジャージャー麺、ベーコンとブロッコリーの炒め物、大根の和え物、わかめスープ、バナナ	麦茶、ロールケーキ	566	20.7	13.6
16 金	お楽しみがんばれ弁当	麦茶、ヨーグルト、お菓子	565	21.7	22
17 土	たぬきうどん、かぼちゃのいとこ煮、ブロッコリーの塩昆布和え、リンゴ	麦茶、豆乳蒸しパン	560	19.5	16.5
18 日					
19 月	さつま芋ご飯、さんまのゴマ焼き、もやしの甘酢和え、厚揚げとひじき煮、麩入り清汁、ミカン	麦茶、昔し懐かし手作り駄菓子	625	23.8	25.2
20 火	クリームスパゲティー、洋風タマゴ焼き、さっぱりサラダ、人参の甘煮、コンソメスープ、リンゴ	麦茶、焼きおにぎり	612	20	18.6
21 水	ゆかりごはん、焼きギョーザ、芋がら煮、マカロニサラダカレー味、中華スープ、バナナ	牛乳、レモンシロップケーキ	619	17	20.1
22 木	味噌ラーメン、カレイの青のり焼き、ごぼうサラダ、トマト、リンゴ	麦茶、さけ茶漬	529	27.4	7.1
23 金	ピザパン、鶏手羽ハーフ煮、ブロッコリーサラダ、トマト、押し麦入りスープ、ミカン	麦茶、フルーツゼリー、菓子	544	22	22.8
24 土	焼きそば、コーンサラダ、トマト、豆腐スープ、リンゴ	麦茶、スティックパン	556	18.2	23.5
25 日					
26 月	ごはん、鮭の塩焼き、筑前煮、ほうれん草の梅海苔和え、なめこ汁、ミカン	牛乳、きなこマカロニ	547	27.9	11
27 火	中華丼、豆腐サラダ、さつま芋のレモン煮、にらスープ、リンゴ	牛乳、もちもちパン	601	18.4	17.8
28 水	先生メニュー(秋野菜の中華おこわ、チキンのチリ炒め風、華風きゅうり、中華コーンスープ、柿)	ジュース ねずみちゃんスイートポテト	-	-	-
29 木	ちゃんぽんうどん、ししゃも焼き、ステック野菜、とら豆煮、バナナ	麦茶、きつねおにぎり	564	23.3	20.8
30 金	お楽しみハロウィーンランチ	お楽しみおやつ	-	-	-
31 土	二色ごはん、肉じゃが煮、トマト、ちくわ入り清汁、リンゴ	麦茶、ジャムパン	572	24.5	14.2

今月の平均 3~5歳児 エネルギー578kcal たんぱく質 21.9g 脂質 17.5g 塩分 2.3g

★仕入の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

