



# 10月 幼児用給食献立表



羽村まつの木保育園

2021年

日	曜日	給食	おやつ
1	金	フィリピン料理(ポークチャプスイ、ギニリン、ニラガスープ、フィリピン風フルーツサラダ)	牛乳、バナナトロン
2	土	豚丼、ツナサラダ、茹でブロッコリー、豆腐の清汁、フルーツ	麦茶、スティックパン
3	日		
4	月	ふりかけごはん、さんまのゴマ焼き、厚揚げとひじき煮、もやしの甘酢和え、大根の味噌汁、リンゴ	牛乳、きな粉蒸しパン
5	火	麻婆丼、変わり卵焼き、ほうれん草のゴマ和え、煮豆、にらスープ、オレンジ	麦茶、豆乳プリン
6	水	ロールパン、手作りコロッケ、人参の甘煮、シェルマカロニサラダ、キャベツスープ、バナナ	麦茶、たらこ海苔巻き
7	木	ハッシュドポーク、ブロッコリーサラダ、マッシュドパンピキン、コンソメスープ、梨	麦茶、寒天よせ
8	金	ためきうどん、鶏手羽中ハーフ煮、ツナとブロッコリーの和え物、バナナ	麦茶、ほくほくさつま芋
9	土	二色ごはん、肉じゃが煮、花麩入り清汁、フルーツ	麦茶、リッツサンド
10	日		
11	月	ごはん、鮭の塩焼き、かぶのカニカマあんかけ、さつま芋サラダ、豆腐となめこの味噌汁、梨	麦茶、かぼちゃケーキ
12	火	ミートパン、チキンの塩焼き、わかめパスタ添え、レタスサラダ、豆乳スープ、バナナ	麦茶、ツナの炊き込みごはん
13	水	秋野菜入りカレーライス、ウィンナーのケチャップ炒め、春雨サラダ、トマトスープ、リンゴ	麦茶、カステラ
14	木	ゆかりごはん、鶏肉の竜田揚げ、レンコンサラダ、わかめの酢の物、キャベツの味噌汁、ミカン	牛乳、ベーコンピザ
15	金	ごはん、豚の生姜炒め、マカロニサラダ、ツナと大根煮、ねぎの味噌汁、バナナ	牛乳、ラスク
16	土	ごまふりかけごはん、白身魚のみそ焼き、筑前煮、トマト、豆腐の味噌汁、フルーツ	麦茶、ゼリー、お菓子
17	日		
18	月	ごはん、鯖の塩焼き、切干大根煮、ほうれん草の海苔和え、きのこ汁、柿	牛乳、きな粉トースト
19	火	味噌ラーメン、松風焼き、人参の甘から炒め、芋スティック、バナナ	麦茶、お茶漬け
20	水	マッシュルーム入りハヤシライス、チキンの照り焼き、わかめサラダ、オニオンスープ、リンゴ	牛乳、大学芋
21	木	ゴマごはん、鯖の照り焼き、ちくわの磯辺揚げ、金平ごぼう、白玉麩の味噌汁、オレンジ	麦茶、ヨーグルト
22	金	フランスパン、ミートローフ、チーズサラダ、ミネストローネ、バナナ	カルピス、ポップコーン
23	土	わかめごはん、豚肉のスタミナ炒め、ブロッコリーの昆布和え、豆腐の味噌汁、フルーツ	麦茶、ジャムパン
24	日		
25	月	頑張れ弁当(ごまごはん、鯖の竜田揚げ、星ポテト、マカロニサラダ、茹でウィンナー、人参の甘煮、アンパンマンジュース)	牛乳、ドーナツ
26	火	梅ごはん、鮭の西京焼き、レンコンの金平、かぼちゃのサラダ、なめこの味噌汁、リンゴ	牛乳、メープルケーキ
27	水	ミートソーススパゲティー、シーザーサラダ、芋スティック、ベーコンスープ、バナナ	麦茶、焼きおにぎり
28	木	焼き豚チャーハン、変わりエビシューマイ、わかめの中華和え、トマト、中華スープ、みかん	麦茶、バイキングゼリー
29	金	誕生日会(人参パン、鶏の唐揚げ、トマト入りフレンチサラダ、茹でブロッコリー、かぼちゃのポタージュ、梨)	牛乳、ハロウィンポテト
30	土	すき焼き丼、コーンサラダ、トマト、大根の味噌汁、フルーツ	麦茶、くるくるパン
31	日		

今月の平均 3~5歳児 エネルギー 595kcal たんぱく質 22.7g  
脂質 19.2g 塩分 2.2g

★ 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。

