10月　予定献立表

H30.10.1　花川戸保育園

日	曜	献立名	おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 15	月	ウインナーライス　コールスローサラダ 小松菜と卵のスープ　パイン	牛乳 牛乳 もちもちパン	ごはん、バター マカロニ マヨネーズ 小麦粉、白玉粉	ウインナー、ハム 卵、鶏ひき肉 粉チーズ、角チーズ 牛乳	人参、玉ねぎ、コーン いんげん、キャベツ きゅうり、長ねぎ 小松菜、パイン	581 16.9
2 16	火	ごはん　魚のホイル焼き 五目煮豆　玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	飲むヨーグルト 牛乳 ドーナツ	ごはん、 じゃが芋 小麦粉分、ごま バター、油	カレイ 大豆 ちくわ 卵、牛乳	しめじ、長ねぎ こんにゃく、人参 ごぼう、たけのこ 玉ねぎ	590 21.8
3 17	水	かきたまそうめん 野菜炒め　バナナ	牛乳 ※1 プリンアラモード	そうめん ごま油	卵 豚肩ロース 生クリーム	玉ねぎ、人参 ニラ、キャベツ、 もやし、バナナ チェリー、みかん	589 18.8
4	木	ハムカツサンド　ツナマカロニサラダ コーンスープ　柿	牛乳 お茶 おにぎり	パン、油、 マカロニ、マヨネーズ 小麦粉、バター ごはん	ハム、ツナ、 牛乳 豚肩ロース	きゅうり、コーン 玉ねぎ、柿 たけのこ、まいたけ 人参、	601 18.6
5 19	金	ごはん　豚肉のしょうが焼き 中華サラダ　具沢山のみそ汁	牛乳 牛乳 ドロップクッキー	ごはん ごま油 小麦粉分、バター ピーナッバター	豚肩ロース 豆腐 牛乳、卵	玉ねぎ、人参、 ほうれん草 もやし、大根 ごぼう	594 22.4
9 23	火	ごはん　炒りどり くずきりのあんもの　キャベツのみそ汁	りんごジュース お茶 アメリカンドック	ごはん、 くずきり ごま油 小麦粉、油	鶏もも肉 カニカマ 油あげ 牛乳、ウインナー	ごぼう、人参、 れんこん、こんにゃく いんげん、もやし きゅうり、キャベツ	583 18.1
10 24	水	和風カレーうどん ポテトサラダ　梨	牛乳 牛乳 おにぎり	うどん じゃが芋 マヨネーズ ごはん、ごま	牛肉 ハム 油あげ	玉ねぎ、長ねぎ きゅうり、人参 梨	605 17.7
11 25	木	タコめし　肉豆腐 ほうれん草のピーナッあえ　さつまじる	牛乳 牛乳 パンプディング	ごはん ピーナッバター パン	タコ、豆腐 牛肉、鶏胸肉 油あげ、牛乳 卵	いんげん、玉ねぎ 人参、ほうれん草 長ねぎ、大根、黄桃 ごぼう、こんにゃく	608 29.0
12 26	金	ごはん　魚主のフライ きゅうりとわかめのごま酢あえ　はんぺんのすまし汁	牛乳 お茶 スイートポテト	ごはん、油 ごま バター	魚主、はんぺん 牛乳、卵	きゅうり、わかめ ほうれん草 さつま芋	582 18.8
13 27	土	ベーコンレタスサンド ツナとパプリカのソテー　黄桃	ヨーグルト 牛乳 おせんべい	パン	ベーコン ツナ	レタス、エリンギ 赤、パプリカ 黄、パプリカ 黄桃	586 21.9
18	木	ワイワイクッキング	お茶 手作りピザ	ごはん 中華麺 油 小麦粉分	さつま揚げ、カニカマ うずらの卵、ウインナー 豚ひき肉、チーズ 鶏もも肉、豚肩ロース	人参、玉ねぎ、大根、白菜 たけのこ、いんげん、枝豆 わかめ、きゅうり、トマト レタス、コーン、さつま芋 こんにゃく、えのき、果物	604 22.7
20	土	スパゲティーナポリタン マッシュポテト　もやしのスープ	ゼリー 牛乳 クッキー	スパゲティー じゃが芋 ごま	ウインナー 牛乳	ピーマン、玉ねぎ コーン、もやし	591 21.2
22	月	すきやき丼　切干大根のサラダ わかめのみそ汁　洋梨	牛乳 牛乳 みたらしだんご	ごはん ごま 白玉粉	牛肉 ハム	玉ねぎ、長ねぎ 白滝、切干大根 キャベツ、わかめ 洋梨	586 17.0
29	月	かやくまぜごはん　和風サラダ なめこのみそ汁　みかん	牛乳 焼きそば	ごはん 中華麺	鶏ひき肉 油あげ ちくわ、豆腐 豚肩ロース	昆布、人参、わかめ きゅうり、トマト なめこ、みかん キャベツ、人参、もやし	585 18.4
30	火	レーズンパン　ミートボール ミモザサラダ　中華風スープ	オレンジジュース 牛乳 りんごケーキ	パン、油 マヨネーズ ごま油 小麦粉、バター	鶏ひき肉、卵 豚ひき肉 ハム、豚肩ロース 角チーズ、牛乳	玉ねぎ、キャベツ きゅうり、白菜 玉ねぎ、いんげん りんご	608 23.0

注）31日は園外保育のため、各自弁当持参です。

〈今月の変更メニュー〉

※1　17日→牛乳・クリームパン

今月は運動会やワイワイクッキングなど、行事が沢山あります。ワイワイクッキングではみんなで協力して楽しくおいしい給食を作りましょう

☆ワイワイクッキングメニュー☆

・中華あんかけ　・花シューマイ
・からあげ　・枝豆とわかめおにぎり
・コーンとわかめのサラダ　・ウインナーの串刺し
・変わり豚汁　・フルーツポンチ

各クラスのお手伝い

- レタス・カニカマ　白菜・きくらげ　ちぎり
- 枝豆だし、人参型抜き　こんにゃく・えのきさき
- フルーツポンチ　ウインナーの串刺し
- からあげ、おにぎり　野菜切り
- 野菜切り　シューマイ、スープ作り