



10月 幼児用給食献立表



羽村まつの木保育園

2019年

日曜日	給食	おやつ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1 火	さつまいもごはん、白身魚のBBQソース和え、人参の甘煮、きゅうりのゆかり和え、きのこ汁、バナナ	牛乳、麩ラスク	591	27.4	14.7
2 水	ごはん、チキンのトマト煮、キャベツの炒め物、ブロッコリーの和え物、わかめスープ、梨	牛乳、豆乳ケーキ	601	16.9	22.2
3 木	ロールパン、鮭のマヨネーズ焼、シーフードサラダ、ベーコンスープ、バナナ	麦茶、韓国風おにぎり	544	21.8	18.4
4 金	カレーうどん、ししゃも焼き、金時豆煮、わかめの酢の物、ヨーグルト	麦茶、さつまいもスティック	582	22.1	16.4
5 土	わかめごはん、豚肉の炒め物、トマトサラダ、豆腐の味噌汁、グレープフルーツ	麦茶、ジャムパン	609	23.9	21.3
6 日					
7 月	ゴマごはん、から揚げ、さつまいも揚げと野菜の煮物、トマト、玉葱の味噌汁、リンゴ	麦茶、ゼリー、お菓子	531	22.2	10.9
8 火	和風スパゲティー、変わり卵焼き、きゅうりの和え物、コンソメスープ、バナナ	麦茶、梅スコーン	618	20.5	24.1
9 水	人参パン、アメリカンハンバーグ、マカロニサラダ、野菜スープ、オレンジ	麦茶、ひじきごはん	562	21.7	25.9
10 木	ふりかけごはん、鮭の塩焼き、ウィンナー炒め、バターコーン、もやしスープ、バナナ	牛乳、甘食	563	19.8	17.3
11 金	ハヤシライス、ポテトサラダ、トマト、オニオンスープ、巨峰	麦茶、ゴマトースト	613	13.4	20.9
12 土	二色ごはん、洋風肉じゃが、茹でブロッコリー、大根の味噌汁、グレープフルーツ	麦茶、ポップコーン	576	25.9	18.9
13 日					
14 月	体育の日				
15 火	醤油ラーメン、チキンの塩焼き、ブロッコリーの胡麻和え、トマト、バナナ	麦茶、海苔まき	575	27.4	8.8
16 水	ロールパン、グラタン、人参の甘煮、フレンチサラダ、トマトと卵のスープ、リンゴ	麦茶、炊きこみごはん	587	20.6	19.7
17 木	鮭の解体(わかめおにぎり、鮭のホイル焼、華風きゅうり、豚汁、梨)	牛乳、ミートパン	539	26	15.5
18 金	ガンバレ弁当(ふりかけごはん、チキンカツ、さつまいもの甘煮、コールスロー、スパゲティー添え、トマト、乳酸菌飲料)	牛乳、ドーナツ	634	16.6	19.8
19 土	運動会				
20 日	即位の日				
21 月	ゴマごはん、竹輪の磯辺揚げ、金平ごぼう、大根の煮物、豆腐のみそ汁、オレンジ	麦茶、ポタポタクッキー	580	19.4	15.7
22 火					
23 水	味噌ラーメン、鶏手羽ハーフ煮、わかめの酢の物、トマト、バナナ	麦茶、フルーツポンチ	620	25.4	10.9
24 木	中華丼、ししゃも焼き、大豆煮、トマト、りんご	麦茶、きな粉マカロニ	552	20.7	15.5
25 金	誕生日会(ミートソース、かぼちゃのバター焼、フレンチサラダ、野菜スープ、バナナ)	お楽しみおやつ	-	-	-
26 土	ゆかりごはん、肉団子煮、マカロニサラダ、トマト、麩入り清汁、オレンジ	麦茶、手作りおこし	557	21	12.6
27 日					
28 月	ごはん、鱈の西京焼き、切干大根煮、人参の甘煮、なめこと豆腐の味噌汁、バナナ	牛乳、リッツカナッペ	622	25.9	21.2
29 火	あんかけうどん、変わりシューマイ、グリーンサラダ、中華スープ、ヨーグルト	麦茶、もちもちチーズ	570	26.1	19.1
30 水	三色ごはん、肉じゃが煮、ポリポリきゅうり、卵スープ、柿	牛乳、あげパン	558	19.8	27.3
31 木	フランスパン、塩から揚げ、もやしサラダ、トマト、かぼちゃスープ、バナナ	麦茶、五平餅	576	19.5	15.1

今月の平均 3~5歳児 エネルギー 581kcal たんぱく質 21.9g 脂質 17.9g 塩分 2.9g

★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。

