

2024年

10月 献立表

まんまる保育園

| 月 | | 火 1 | 水 2 | 木 3 | 金 4 | 土 5 | |
|---|---------------|--|--|--|---|--|--|
|  | 屋食 | ごはん 味噌汁 (キャベツ・人参) サバの塩焼き じゃが芋のソテー炒め バナナ | パン クラムチャウダー きのこオムレツ オレンジ | ごはん 味噌汁 (ほうれん草・なめこ) カレイのムニエル 厚揚げの炒り煮 フルーツゼリー | 焼うどん 味噌汁 (小松菜・玉ねぎ) もやしのごまマヨサラダ バナナ | 高野豆腐のそぼろごはん 味噌汁 (じゃが芋・人参) ビーフン炒め オレンジ | |
| | 10時 | 麦茶 おせんべい | 麦茶 ビスケット | 牛乳 おせんべい | 麦茶 ビスケット | 麦茶 おせんべい | |
| | 3時 | 牛乳 ビスケット | 牛乳 みそ焼きおにぎり | 牛乳 ピザトースト | 牛乳 とうもろこしごはん | 牛乳 ビスケット | |
| 7 | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
|  | 屋食 | ごはん 味噌汁 (小松菜・玉ねぎ) 鶏のマーマレード焼き マセドアンサラダ ももヨーグルト | パン ミネストローネ 高野豆腐のオランダ煮 スパゲティサラダ オレンジ | ごはん 味噌汁 (豆腐・わかめ) 鶏の唐揚げ ブロッコリーのごまマヨ和え フルーツゼリー | きのこの炊き込みご飯 味噌汁 (さつま芋・玉葱) ミートボール おくらの和え物 かき | ごはん 味噌汁 (ほうれん草・人参) プリの鍋照焼き キャベツのカレー炒め オレンジ | |
| | 10時 | 牛乳 ビスケット | 麦茶 おせんべい | 牛乳 おせんべい | 麦茶 ビスケット | 麦茶 おせんべい | |
| | 3時 | 牛乳 マカロニきな粉 | 牛乳 ビスケット | 牛乳 チーズおかかおにぎり | 牛乳 フレークマシュマロ | 牛乳 じゃが芋のおやき | |
| 14 | | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | |
|  | 屋食 | カレーライス ひじきサラダ みかんヨーグルト | ごはん 味噌汁 (豆腐・油揚げ) アジの塩焼き じゃが芋そぼろ煮 オレンジ | ごはん 味噌汁 (ほうれん草・あさり) 親子煮 キノコと野菜のバター炒め フルーツゼリー | スパゲティミートソース スープ (白菜・しいたけ) ほうれん草サラダ バナナ | ごはん 味噌汁 (大根・凍り豆腐) タラのチーズ焼き 野菜炒め オレンジ | |
| | 10時 | 麦茶 おせんべい | 麦茶 ビスケット | 牛乳 おせんべい | 麦茶 ビスケット | 麦茶 おせんべい | |
| | 3時 | 牛乳 ビスケット | 牛乳 ビスケット | 牛乳 高野豆腐のグラタン風 | 牛乳 ジャムサンド | 牛乳 夕焼けごはん | |
| 21 | | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | |
|  | 屋食 | ごはん 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) サバのりんごソースかけ ねばねばサラダ ももヨーグルト | ごはん 味噌汁 (かぶ・人参) タンドリーチキン さつま芋サラダ バナナ | スタミナ丼 味噌汁 (豆腐・わかめ) かぼちゃの甘煮 フルーツゼリー | ごはん 味噌汁 (大根・ほうれん草) 松風焼き かぶの煮物 オレンジ | ごはん 味噌汁 (里芋・玉葱) 豆腐ステーキ ほうれん草のごま和え バナナ | |
| | 10時 | 牛乳 ビスケット | 麦茶 おせんべい | 麦茶 ビスケット | 牛乳 おせんべい | 麦茶 ビスケット | |
| | 3時 | 牛乳 かぼちゃ芋餅 | 牛乳 ビスケット | 牛乳 フレンチトースト | 牛乳 マシュマロサンド | 牛乳 おさつケーキ | |
| 28 | | 29 | 30 | 31 |  | | |
|  | 屋食 | ごはん 味噌汁 (豆腐・ほうれん草) チキンソテー 大根サラダ オレンジ | 納豆ご飯 味噌汁 (じゃが芋・小松菜) 五目たまご焼き うまっこりー バナナ | わかめうどん アジのムニエル みかんヨーグルト | | | ごはん 味噌汁 (キャベツ・あさり) マーボー豆腐 ほうれん草コーンソテー オレンジ |
| | 10時 | 牛乳 ビスケット | 麦茶 おせんべい | 麦茶 ビスケット | | | 牛乳 おせんべい |
| 3時 | 牛乳 スイートポテト | 牛乳 ビスケット | 牛乳 鶏ごぼうごはん | 牛乳 きな粉トースト | | | |

※都合により変更になる場合があります



【今月の栄養給与量】

| | |
|--------------|------|
| エネルギー (kcal) | 509 |
| たんぱく質 (g) | 17.7 |
| 脂質 (g) | 15.4 |
| 食塩相当量 (g) | 1.3 |