

10月給食献立予定表

いわき短期大学附属幼稚園

日	曜	献立名	栄養価		おもな材料
			熱量	たんぱく質	
1	火	ポークピカタ 磯辺和え 牛乳	265	12.8	豚肉 卵 キャベツ ほうれん草
2	水	ハムカツ 切昆布煮 牛乳	259	12.7	ハム キャベツ 切昆布 にんじん さつまあげ 糸こんにゃく
3	木	肉だんご マカロニサラダ 果物 牛乳	269	13	豚ひき肉 たまねぎ 卵 小松菜 マカロニ ハム にんじん きゅうり コーン缶 バナナ
4	金	魚のフライ 煮物 牛乳	261	12.6	魚 じゃがいも にんじん 豚肉 糸こんにゃく たまねぎ
8	火	ベーコン焼 野菜炒め 果物 牛乳	258	12.7	ベーコン キャベツ もやし 豚ひき肉 にんじん にら 細切りたけのこ パイナップル
9	水	チキンカツ 中華春雨 牛乳	273	13.1	鶏肉 卵 キャベツ 春雨 きゅうり にんじん コーン缶 みかん缶
10	木	焼魚 煮物 牛乳	252	12.6	魚 大根 にんじん 鶏ひき肉 たまねぎ
15	火	鶏肉のケチャップ煮 青菜のツナ和え 果物 牛乳	274	13.1	鶏肉 しょうが にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム缶 ほうれん草 きゅうり ツナ缶
16	水	メンチカツ 春雨炒め 牛乳	250	12.5	豚ひき肉 たまねぎ キャベツ 春雨 ハム にんじん もやし ピーマン きくらげ
17	木	カレー フルーチェ 牛乳	269	12.6	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ フルーチェ
18	金	かき揚げ さつまいもの甘煮 牛乳	258	13	ムキエビ たまねぎ 卵 舞茸 にんじん 春菊 さつまいも
21	月	鶏肉の唐揚げ 三色和え 果物 牛乳	261	12.8	鶏肉 しょうが キャベツ もやし にんじん 卵 きゅうり りんご
22	火	焼肉 ポテトサラダ 牛乳	257	12.7	豚肉 しょうが たまねぎ ピーマン じゃがいも にんじん きゅうり コーン缶
23	水	コロッケ 野菜炒め 牛乳	251	12.5	じゃがいも たまねぎ 豚肉 キャベツ もやし チンゲン菜 にんじん さつまあげ
24	木	麻婆豆腐 果物 ブロッコリーサラダ 牛乳	249	12.5	豆腐 豚ひき肉 たまねぎ ブロッコリー かまぼこ コーン缶 バナナ
25	金	鶏ささみのみそ焼き きんぴらごぼう 牛乳	246	12.7	鶏ささみ キャベツ ごぼう にんじん ごま
28	月	ちくわ磯辺天 煮物 果物 牛乳	253	12.6	ちくわ 卵 じゃがいも 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん パイナップル
29	火	ウィンナーソテー スパゲティサラダ 牛乳	258	12.6	ウィンナー キャベツ スパゲティ ハム きゅうり にんじん コーン缶
30	水	イカフライ 中華和え 牛乳	253	12.5	いか キャベツ もやし きゅうり ハム わかめ コーン缶
31	木	すき焼き風煮 果物 スティックチーズ 牛乳	252	12.9	豚肉 白菜 ねぎ しめじ 糸こんにゃく 焼豆腐 チーズ オレンジ

さわやかな季節、食欲の秋、元気に遊んだ分以上に食事が
おいしく食べれる時です。好き嫌いの多い子、食の細かい子に
おいては、たくさん食べれるよう工夫してあげましょう。

