

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	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 ニラ にんじん さつまあげ しめじ
2	木	肉だんご 青菜のソテー 果物 牛乳	269	13	豚ひき肉 たまねぎ 卵 キャベツ 小松菜 ベーコン コーン缶 オレンジ
3	金	ハムカツ コーンスープ スパゲティサラダ	260	13	ハム スパゲティ かにかまぼこ にんじん きゅうり コーン缶(ホール・クリーム)
7	火	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
8	水	焼魚 煮物 牛乳	252	12.6	魚 じゃがいも にんじん 鶏ひき肉 たまねぎ
⑨	木	お弁当(おかず入り)の日			
10	金	ベーコン焼 春雨スープ さつまいもサラダ	258	12.7	ベーコン さつまいも ハム きゅうり にんじん 春雨 水菜 たまねぎ かまぼこ
14	火	鶏肉のケチャップ煮 青菜の磯辺和え 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
15	水	焼肉 ポテトサラダ 果物 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 パイナップル
⑬	木	白身魚フライ マカロニのナポリ風 スープ	255	12.8	魚 マカロニ ウィンナー にんじん たまねぎ ピーマン じゃがいも キャベツ
17	金	カレー カットフルーツ 牛乳	269	12.6	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ バナナ パイン缶 みかん缶
20	月	魚のムニエル きんぴらごぼう 果物 牛乳	251	12.6	魚 キャベツ ごぼう にんじん ごま バナナ
21	火	とんかつ 春雨サラダ 牛乳	278	13	豚肉 卵 キャベツ 春雨 にんじん きゅうり コーン缶 みかん缶
22	水	鶏ささみのみそ焼き ごま和え 中華スープ	246	12.7	鶏ささみ ほうれん草 ごま もやし 小松菜 にんじん 卵
23	木	お弁当(おかず入り)の日			
24	金	お弁当(おかず入り)の日			
27	月	煮魚 煮物 果物 牛乳	263	12.9	魚 じゃがいも にんじん たまねぎ 豚肉 糸こんにゃく りんご
28	火	ウィンナーソテー 青菜のツナ和え みそ汁	251	12.6	ウィンナー キャベツ 小松菜 きゅうり ツナ コーン缶 大根 長ねぎ
29	水	ハムのピカタ スパゲティナポリタン 牛乳	277	13	ハム 卵 キャベツ スパゲティ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ ピーマン
30	木	鶏肉の唐揚げ 三色和え 牛乳	268	12.8	鶏肉 卵 しょうが キャベツ もやし きゅうり にんじん
⑳	金	ポークソテー カレースープ さつまいもの甘煮	270	13	豚肉 さつまいも たまねぎ にんじん チンゲン菜 さつまあげ

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。

※ ○囲んだ日(3・16・31日)は、パン推奨の日になっています。

※ 9・23・24日は給食がありません。おかず入りのお弁当を持たせてください。

