

2023年

10月 献立表

まんまる保育園

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
屋食	ごはん 味噌汁（ほうれん草・えのき） 豚肉の生姜焼き うまっこりー オレンジ	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	焼うどん 味噌汁（小松菜・玉ねぎ） もやしのごまマヨサラダ フルーツゼリー	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 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	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	麦茶 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 みそ焼きおにぎり	牛乳 とうもろこしごはん	牛乳 とまとピザ	牛乳 ビスケット
	11	10	11	12	13	14
屋食	 スポーツの日	ごはん 味噌汁（大根・ねぎ） ハンバーグ オータムサラダ フルーツゼリー	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 バナナ	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サラダ 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） ミートボールフライ おくらの和え物 かき	ごはん 味噌汁（ほうれん草・人参） 豚肉のケチャップ炒め 里芋の煮ころがし 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 チーズおかかおにぎり	牛乳 コーンフレークバー	牛乳 じゃが芋のおやき	牛乳 ビスケット
	16	17	18	19	20	21
屋食	ごはん 味噌汁（小松菜・玉ねぎ） 鶏のマーメレード焼き マセドアンサラダ オレンジ	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 バナナ	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 フルーツゼリー	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 オレンジ	ごはん 味噌汁（大根・凍り豆腐） タラのチーズ焼き 野菜炒め 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	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 高野豆腐のグラタン風	牛乳 夕焼けごはん	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ビスケット
	23	24	25	26	27	28
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 オレンジ	ごはん 味噌汁（大根・ほうれん草） 松風焼き かぶの煮物 バナナ	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 フルーツゼリー	ごはん 味噌汁（じゃが芋・人参） あじのムニエル ブロッコリーとコーンのサラダ 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	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
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	麦茶 ヨーグルト・食べっこ動物	牛乳 おさつケーキ	牛乳 ビスケット
	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	ごはん 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				
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい				
3時	麦茶 フルーツヨーグルト・白い風船	牛乳 ビスケット				

※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)	503
たんぱく質 (g)	17.2
脂質 (g)	15.2
食塩相当量 (g)	1.3