2023年10月献立表

「トリック・オア・トリート!(お菓子をくれなきゃいたずらするぞ!)」が合言葉のハロウィン。 ハロウィンといえば、この言葉以外にも、かぼちゃのジャック・オー・ランタンが有名ですよね。 31日の給食にはパンプキンシチューが出ます。

幼児食

ハロウィン気分を楽しんでくださいね。ハッピーハロウィン☆ 成育児童センタ-エネ 食塩 たん ル 相当 ばく 脂質 ギー 量 質 g 主な材料と体内での働き 日 曜 献立 おやつ 付 日 主に熱や力のもとになるもの 主にからだをつくるもの 主にからだの調子を整えるもの kcal ごはん・豚肉の味噌炒め かぼちゃの煮物・清汁 フルーツ(グレープフルーツ) たまねぎ・きゃべつ・びーまん あかびーまん・かぼちゃ・ぐりんぴーす こまつな・にんじん・ぐれーぶふるーつるびー こめ ぶたみんち マガ なると金時の 芋ようかん 2 月 385 1.2 16.5 8.5 64.4 さわら はん

・

鰆の

塩麹焼き こめ はくさい・きゅうり・こーん にんじん・もやし・だいこん・ねぎ こはル・ 語の 温翅焼さ 白菜の生姜醤油和え・味噌汁 フルーツ (パイン) 牛乳 きなこトースト 3 火 322 1.3 17.0 6.7 50.4 ぱいん かりふらわー・ちんげんさい にんじん・たまねぎ・しめじ・みかん ごはん・鶏肉のオリーブオイル焼き カリフラワーのさっぱり和え・スープ フルーツ(早生みかん) こめ とりもも 4 7k 338 1 1 148 100 485 中華丼・キャベツのナムル 清汁・フルーツ (りんご) にんじん・たまねぎ・はくさい しいたけ・ぐりんぴーす・きゃべつ きぴーまん・わかめ・ねぎ・りんご こめ ぶたにく 牛乳 コーン蒸しパン 307 1.6 9.5 5.5 56.8 ばん・鯖のトマトソ ほーるとまと・たまねぎ・にんじん こめ さば もやしのドレッシング和え・スープ フルーツ (パイン) もやし・だいこん・こまつな・ねぎ ばいん 牛乳 そぼろおにぎり 359 1.0 12.9 14.1 48.2 6 金 野菜うどん・胡瓜の和え物 ウインナー・フルーツ (バナナ) はくさい・たまねぎ・ほうれんそう にんじん・ねぎ・きゅうり・こーん あかぴーまん・ばなな うどん とりささみ・ういんな-牛乳 プリン || 二米 7 土 344 1,7 11.8 12.1 48. にんじん・ぐりんぴーす・たまねぎ かぼちゃ・たまねぎ・きゃべつ・あおさ カレーピラフ・かぼちゃサラタ スープ・フルーツ(オレンジ) とりみんち こめ 牛乳 りんごの甘食 10 火 305 1.3 7.7 4.3 61. おれんじ ほうれんそう・あかびーまん・こー, だいこん・にんじん・わかめ・ねぎ くれーぷふるーつるびー ごはん・鶏肉のバーベキュー焼き ほうれん草のドレッシング和え・清汁 フルーツ(グレープフルーツ) とりもも こめ 牛乳 マカロニきな粉 330 1 1 152 92 482 11 7k ごはん・ほっけの照り焼き 白菜の和え物・味噌汁 フルーツ(梨) はくさい・にんじん・こまつな たまねぎ・しめじ・ねぎ・なし こめ・じゃがいも ほっけ 牛乳 えびせん 279 1.3 13.2 2.9 53.0 きゃべつ・たまねぎ・ぴーまん あかぴーまん・ぶろっこりー・かりふらわー にんじん・きざみのり・もやし・えのき ねぎ・ばいん ごはん・ホイコーロー ブロッコリーののり和え・中華スープ フルーツ(パイン) ぶたにく こめ 335 1,5 13.7 8,3 53. きんびらうどん 黄ピーマンのゆかり和え じゃが芋のマヨ焼き フルーツ(バナナ) れんこん・ごぼう・にんじん・しいたけ ねぎ・きぴーまん・だいこん・あおさ ばなな うどん・じゃがいも ぶたにく・うすあげ 牛乳 クッキー せんべい 299 1.2 8.7 5.0 57 14 土 たまねぎ・にんじん・まっしゅるーむ ぐりんぴーす・きゃべつ・こーん ぐれーぶふるーつるびー ハヤシライス・春雨サラダ フルーツ(グレープフルーツ) こめ・はるさめ ぎゅうにく・ぎゅうにく 牛乳 キャロットゼリー 398 1,9 8,7 122 65.9 ごはん・きのこのオムレツ マンポテト・スープ しめじ・しいたけ・えのき・にんじん ぴーまん・たまねぎ ほうれんそう・こーん・おれんじ こめ・じゃがいも たまご・とりみんち ういんなー ジャーマンポテト・フルーツ (オレンジ) 牛乳 麩のラスク 364 1.1 14.0 10.3 55.9 ごはん・秋刀魚の塩焼き 干切り大根の煮物・味噌汁 フルーツ(りんご) せんきりだいこん・にんじん はくさい・わかめ・たまねぎ ねぎ・りんご こめ さんま・うすあげ 牛乳 ヨーグルト 393 1.2 15.2 15.4 52.8 18 水 いんげん・はくさい・にんじん・ちんげんさい・ぐれーぷぶるーつるびー とりもも・うすあげ こめ 牛乳 なると金時のふか いんげんのマヨ和え・清汁 フルーツ (グレープフルー 367 0.8 15.3 13.0 48.2 19 木 ごはん・鯵のおろし煮 ひじきの白和え・味噌汁 フルーツ(パイン) こめ あじ・もめんどうふ だいこん・ひじき・にんじん こまつな・たまねぎ・ねぎ・ぱいん 牛乳 マーラーカオ 20 余 317 17 164 45 543 にんじん・ほうれんそう・もやし だいこん・きゃべつ・たまねぎ わかめ・あおさ・ばなな こめ ぶたみんち 298 1,3 8,9 5,0 55. はくさい・たまねぎ・にんじん ぴーまん・おくら・ちんげんさい しめじ・おれんじ 栗ごはん・厚揚げと野菜の炒め物 オクラ納豆・清汁 フルーツ(オレンジ) こめ・くり ぶたにく・あつあげ なっとう +乳 ずんだあんサンド せんべい 23 月 332 1.1 11.5 5.7 59. ごはん・鯖の磯辺焼き 大根の和え物・味噌汁 フルーツ(パイン) こめ・さつまいも さば 牛乳 カレー焼ビーフン 24 火 373 1.3 13.0 13.4 52. ごはん・鶏肉のケチャップ炒め ひじきサラダ・スープ フルーツ(グレープフルーツ) なす・たまねぎ・にんじん・ぴーまん ひじき・こーん・はくさい・ねぎ ぐれーぷぶるーつるびー とりもも こめ 牛乳 りんごジュース寒 天 25 水 350 O.9 13.1 10.6 53. たまねぎ・にんじん・いとこんにゃく ぐりんぴーす・わかめ・だいこん ねぎ・おれんじ ごはん・豚じゃが ししゃも・清汁 フルーツ(オレンジ) こめ・じゃがいも ぶたにく・ししゃち 344 1.2 13.9 7.1 58.9 26 木 お菓子・バナナ ごはん・根菜のかき揚げ 小松菜の和え物・きのこ汁 フルーツ(パイン) ごぼう・かぼちゃ・にんじん・たまねぎ みつば・こまつな・はくさい・しめじ なめこ・えのき・ねぎ・ばいん こめ・こむぎこ とうふ 牛乳 フルーチェ 金 290 0.9 6.6 4.3 58.9 わかめ・はくさい・にんじん ねぎ・きゅうり・だいこん・あおさ ばなな きつねうどん・胡瓜のツナ和え物 粉ふき芋・フルーツ(バナナ) うすあげ・つな うどん・じゃがいも 牛乳 クッキー せんべい 28 ± 256 1.2 7.7 2.8 52.6 たまねぎ・にんじん・こーん・ねぎ ちんげんさい・あかぴーまん・たまねぎ りんご たんたん麺風ラーメン 青梗菜のマヨ和え・フルーツ(りんご) ちゅうかそば ぶたみんち 牛乳 おにぎり 30 A 316 1.3 13.0 10.3 48.4 くお楽しみ会〉 パン・パンブキンシチュー ブロッコリーサラダ ウインナーのケチャップソテー フルーツ(早生みかん) かぼちゃ・たまねぎ・にんじん しめじ・ぐりんびーす・ぶろっこりー こーん・だいこん・みかん とりむね・ういんなー ぱん まかろに 牛乳 スイートポテト 31 火 473 3,1 20.7 21.1 53.4

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳とお菓子を提供します。





























