

10月の予定献立表

発行日:2021年9月30日
作成者:日野 かおり

	月	火	水	木	金	土
午前					1 牛乳	2 牛乳
昼食					スティックパン 春雨スープ ハンバーグ キャベツとハムソテー	ベーコンピラフ すまし汁 かぼちゃサラダ
午後					牛乳 スイートポテト	牛乳 サブレ
午前	4 牛乳	5 牛乳	6 牛乳	7 のむヨーグルト	8 牛乳	9 牛乳
昼食	ごはん なめこの味噌汁 魚の照り焼き れんこんのきんぴら	ぶっかけうどん ポテトサラダ オレンジ	麦ごはん かき玉汁 鶏肉のマーマレード焼き オクラのおかか和え	ごはん 豚汁 魚のステーキソースかけ ひじき煮	カツカレー きゅうりとコーンのサラダ りんご	キッズピビンバ 中華スープ 粉ふきいも
午後	お茶 パナナヨーグルト	お茶 鮭おにぎり	牛乳 フルーツサンド	牛乳 白い風船	お茶 プリン	牛乳 パームクーヘン
午前	11 牛乳	12 オレンジジュース	13 牛乳	14 牛乳	15 牛乳	16 牛乳
昼食	菜飯おにぎり 芋炊き いんげんのごま和え	ごはん シチュー 魚のチーズ焼き 切干大根サラダ	親子丼 味噌汁 キャベツの香りและ	ごはん わかめスープ レバーの酢豚風 柿	鮭チャーハン ソーセージのスープ ほうれん草のナムル	ハヤシライス 卵サラダ ぶどう
午後	お茶 カルピスポンチ	お茶 焼きそば	牛乳 かぼちゃ餃子	牛乳 カステラ	牛乳 きなこトースト	牛乳 えびせん
午前	18 牛乳	19 牛乳	20 ピーチジュース	21 牛乳	22 牛乳	23 牛乳
昼食	郷土料理(関東・甲信越) サンマーメン 小松菜と大根の納豆和え ぶどうゼリー	うな蒲井 ふのすまし汁 チキンサラダ	誕生日会 ポロネーゼ きのこクリームスープ ジャーマンポテト みかん	ごはん 味噌汁 魚の唐揚げ かぼちゃの煮物	ごはん コーンスープ 鶏肉のバーベキューソース 梨なます	ごはん 白菜スープ 豚肉のしょうが焼き ごぼうサラダ
午後	牛乳 桃マフィン	牛乳 大学芋	牛乳 ロールケーキ	牛乳 肉まん	牛乳 みたらしポテト	牛乳 たい焼き
午前	25 牛乳	26 牛乳	27 スタミン	28 牛乳	29 牛乳	30 牛乳
昼食	ロールパン ミネストローネ 魚のコーンマヨ焼き 黒ごまサラダ	ごはん そうめん汁 とり天 きゅうりとわかめの酢物	お弁当日	さといもごはん 味噌汁 魚の甘酢煮 小松菜のおひたし	エビクリームライス プロッコリーサラダ みかん	ジャージャー麺 さつま芋煮 バナナ
午後	お茶 そぼろおにぎり	牛乳 シュークリーム	お茶 ココアゼリー	牛乳 お好み焼き	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	牛乳 ウエハース

給食だより

10月19日は関東・甲信越地方の郷土料理です。サンマーメンは、まかない料理でとろみをつけた肉そばが原形になったといわれています。また生産量が日本一の納豆（茨城県）、ぶどう・桃（山梨県）を使った献立にしています。

10月29日はハロウィン献立を予定しています。秋の収穫をお祝いするお祭りです。

献立平均給与栄養量

エネルギー 455kcal
たんぱく質 18.7g
脂質 15.0g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

