

# 10月の予定献立表

発行日:2023年9月29日

作成者:日野 かおり

月

火

水

木

金

土

午前	2	牛乳	3	牛乳	4	牛乳	5	牛乳	6	のむヨーグルト	7	牛乳
朝食	あぶたま井 味噌汁 ツナとブロッコリーのソテー		ごはん ほうれん草スープ 魚のフライタルタルソース ポイル野菜		ごはん ビーフ汁 ジャージャン豆腐 柿		黒糖パン 洋風味噌汁 ハンバーグ マカロニサラダ		菜めしごはん すまし汁 魚のきのこあんかけ バナナ		焼肉井 わかめスープ 香り漬け	
午後	牛乳 白い風船		お茶 プリンアラモード		牛乳 スイートポテト		お茶 鮭おにぎり		牛乳 のり塩ポテト		牛乳 クリームパン	
午前	9		10	牛乳	11	牛乳	12	牛乳	13	牛乳	14	牛乳
朝食	スポーツの日		五目うどん しらす和え りんご		ごはん すまし汁 魚のカレー揚げ きゅうりの酢物		ごはん 味噌汁 豚さつま ゆかり和え		ハヤシライス 春雨サラダ フルーツヨーグルト		ベーコンピラフ 白菜スープ かぼちゃサラダ	
午後			牛乳 かぼちゃチップ		牛乳 ジャムサンド		牛乳 餃子ピザ		牛乳 キャロット蒸しパン		牛乳 シュークリーム	
午前	16	牛乳	17	牛乳	18	牛乳	19	スタミン	20	牛乳	21	牛乳
朝食	ごはん すまし汁 納豆天 ごまサラダ		炊き込みごはん 味噌汁 魚の照り焼き 梨なます		ロールパン コーンスープ お好み風オムレツ ほうれん草サラダ		郷土料理(沖縄県) タコライス もずく入り味噌汁 にんじんしりしり		ごはん 豆乳スープ 魚のきのこ蒸し みかん		キッズピビンバ 中華スープ リヨネーズポテト	
午後	お茶 ぶどうゼリー		牛乳 ホットケーキ		お茶 昆布おにぎり		牛乳 サーターアングー		牛乳 たい焼き		牛乳 ウエハース	
午前	23	牛乳	24	野菜ジュース	25	牛乳	26	牛乳	27	牛乳	28	牛乳
朝食	麦ごはん さといも汁 魚の味噌煮 切干大根とハムの和え物		きのこスパゲティ トマトと卵のスープ ひじきサラダ		誕生日給食 栗ごはん すまし汁 鶏の唐揚げ コロコロサラダ・みかん		ごはん クリームシチュー 魚のチーズ焼き ジャーマンかぼちゃ		ごはん 味噌汁 レバーの甘酢あんかけ 含め煮		豚肉チャーハン 野菜スープ ナムル	
午後	お茶 カルピスポンチ		牛乳 ふかし芋		牛乳 ワッフル		牛乳 フレンチトースト		牛乳 肉まん		牛乳 クッキー	
午前	30	牛乳	31	桃ジュース								
朝食	ごはん ポトフ ポークチャップ バナナ		ハロウィンカレー コールスローサラダ りんご									
午後	牛乳 焼きそば		牛乳 サッポロポテト									

## 給食だより

暑い夏がようやく過ぎ去り、過ごしやすい季節の秋がやってきました。旬の魚や野菜、果物、きのこなど秋ならではの食材をたくさん食べて元気に過ごしましょう。

19日は沖縄県の郷土料理です。タコライスは味付けしたひき肉(タコミート)と野菜などメキシコ料理のタコスの食材を米飯の上ののせた沖縄県発祥の料理です。

今月の誕生日給食は25日です。

## 献立平均給与栄養量

エネルギー 452kcal

たんぱく質 18.4g

脂質 15.2g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

