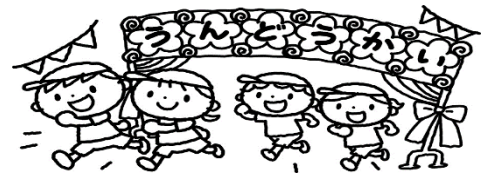


10月 給食だより



菫根本幼稚園 R4.9.29

3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
チャーハン 牛乳 コンソメスープ バナナ	菜飯 牛乳 田舎汁 鯖の竜田揚げ	他人丼 牛乳 なめこ汁 りんご	味噌煮込みうどん 牛乳 チキンカツ ミニフィッシュ	切干大根ご飯 牛乳 豆腐汁 プルーン
白米 しらす干し ハム 葱 人参 醤油 中華スープ 卵 玉葱 椎茸 キャベツ 人参 コーン コンソメ	白米 麦 なめし 人参 大 根 小松菜 豆腐 あげ 薩 摩芋 しめじ 味噌 かつお 蒟蒻 味噌 かつお 鯖 醬 油 生姜 酒 片栗粉 油	白米 麦 豚肉 人参 玉葱 卵 ピース 砂糖 醤油 み りん 椎茸 なめこ 豆腐 三つ葉 味噌 かつお	うどん 人参 鶏肉 あげ 蒲鉾 椎茸 葱 牛蒡 味噌 醤油 かつお 麩 パン粉 天ぷら粉	白米 切干大根 鶏肉 蒟蒻 牛蒡 あげ 蓮根 人参 枝 豆 醤油 砂糖 酒 みりん 豆腐 半平 玉葱 三つ葉 かつお
509 kcal 1.7 g	550 kcal 1.3 g	524 kcal 1.9 g	518 kcal 1.8 g	445 kcal 1.7 g
おやつ しるこサンド	味しらべ	海苔巻きあられ	—	—
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
スポーツの日	振替休み	三色ご飯 牛乳 具沢山の味噌汁 ゼリー	栗おこわ 牛乳 にゅうめん ボイルウインナー	卵あなかげうどん 牛乳 豆腐の味噌掛け スイートポテト
		白米 麦 鶏肉 醤油 砂糖 生姜 卵 塩 ピース キャ ベツ 玉葱 人参 しめじ 蒟蒻 半平 小松菜 味噌 かつお ゴマ油	白米 もち米 栗 豆腐 あ げ 鶏肉 葱 そうめん 人 参 椎茸 醤油 かつお 白 だし ウインナー	うどん 鶏肉 人参 しめじ 蒲鉾 卵 あげ 葱 椎茸 かつお 醤油 みりん 片栗 粉 豆腐 生姜 砂糖 みり ん 酒 味噌
エネルギー・食塩相当量	g	505 kcal 1.4 g	550 kcal 1.6 g	543 kcal 1.8 g
		菊サブレ	きなこもち	せんべい
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
レーズンパン 牛乳 南瓜サンドフライ 和風サラダ 卵スープ	きのこおこわ 牛乳 白味噌汁 パイ	わかめご飯 牛乳 五目汁 手羽中のゴマ揚げ	チャンポン麺 牛乳 和風ハンバーグ	バス遠足
南瓜サンドフライ 油 ブロ ッコリー ハム キャベツ 人参 コーン 枝豆 和風ド レッシング 葱 かに蒲鉾 卵 豆腐 椎茸 鶏がらス ープ 醤油 酒	白米 もち米 鶏肉 しめじ 椎茸 あげ 人参 エリンギ 醤油 砂糖 みりん 豆腐 小松菜 キャベツ 味噌 かつ お	白米 麦 わかめ 豆腐 あ げ 鶏肉 葱 人参 大根 蒟蒻 醤油 白だし かつお 片栗粉 ゴマ 砂糖 みりん 酢	ちゃんぼんめん 豚肉 人参 葱 蒲鉾 生姜 鶏がらス ープ 醤油 片栗粉 もやし 玉葱 半平 きくらげ きぬ さや キャベツ いか ス ープ ハンバーグ えのき 椎茸 みりん	
554 kcal 2.3 g	468 kcal 2.0 g	547 kcal 1.2 g	494 kcal 2.2 g	g
ゼリー	ハッピーターン	ホームパイ	—	
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
イカと里芋のご飯 牛乳 味噌汁 りんご	メロンパン 牛乳 薩摩芋の クリームシチュー ブロッコリーとささみのサラダ	鰻のひつまぶし 牛乳 すいとん汁 ゼリー	麦ごはん 牛乳 すき焼き風煮 冬瓜のスープ ハロウィンプリン	新入園児面接
白米 鶏肉 人参 ピース 蒟蒻 いか 里芋 醤油 酒 みりん 砂糖 あげ 茄子 厚揚げ えのき 法蓮草 玉 葱 味噌 かつお	薩摩芋 人参 玉葱 しめじ 法蓮草 鶏肉 シチュールウ コーン ブロッコリー 人参 ささみ ドレッシング	白米 麦 すいとん 鶏肉 人参 大根 牛蒡 椎茸 葱 醤油 かつお 鰻 醤油 鮭 砂糖 みりん	白米 麦 人参 白菜 蒟蒻 豆腐 葱 豚肉 椎茸 麩 醤油 砂糖 冬瓜 豆腐 小 松菜 鶏肉 蒲鉾 椎茸 コンソメ	
525 kcal 1.7 g	596 kcal 2.2 g	583 kcal 1.1 g	586 kcal 1.9 g	g
アンパンマン煎餅	おかきもち	揚一番	オランダサブレ	
31 (月)	(火)	(水)	(木)	(金)
ハヤシライス 牛乳 フルーツポンチ	☆天候や都合によって、 献立やおやつを急に変更 することがあります。 ご了承ください。			
白米 麦 人参 玉葱 豚肉 ピース トマト ハヤシルウ デミグラスソース ワイン ケチャップ しめじ 砂糖 桃 みかん パイン バナナ				
554 kcal 1.5 g				
田舎のおかき ヤクルト				

月平均の栄養価

たんぱく質 20.7 g