

# 10月 給食だより



菫根本幼稚園 R5.9.28

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華風たまごスープ	きのこおこわ 牛乳 豆腐汁 りんご	ゆかりごはん 牛乳 にゅうめん ハムカツ	味噌煮込みうどん 牛乳 鯖の竜田揚げ	三色ご飯 牛乳 カレースープ バナナ
白米 麦 豆腐 豚肉 椎茸 筍 葱 人参 ニラ 大蒜 生姜 中華スープ 砂糖 醤油 味噌 片栗粉 ゴマ油 わかめ 豆腐 あげ えのき 玉葱 ごま 卵 片栗粉	白米 もち米 鶏肉 しめじ 椎茸 あげ 葱 人参 えり んぎ 砂糖 醤油 味噌 わかめ 豆腐 玉葱 蒲鉾 白だし かつお りんご	白米 麦 ゆかり 豆腐 あ げ 鶏肉 葱 そうめん 人 参 椎茸 白だし 醤油 か つお ハム 天ぷら粉 パン 粉 油	うどん 人参 鶏肉 あげ 蒲鉾 椎茸 葱 牛蒡 味噌 醤油 麩 かつお 鯖 酒 生姜 油	白米 麦 鶏肉 醤油 砂糖 生姜 卵 塩 ピース キャ ベツ 人参 玉葱 ハム 舞 茸 ブロッコリー あげ カ レールウ コンソメ バナナ
512 kcal 1.3 g	517 kcal 1.2 g	547 kcal 1.9 g	446 kcal 1.7 g	547 kcal 1.5 g
きなこもち	アンパンマン煎餅	クッキー	—	おかきもち
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
スポーツの日	バターコッペ 牛乳 南瓜サンドフライ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	チャーハン 牛乳 ワンタンスープ パイ	わかめご飯 牛乳 関東煮 うずらのたまご 青りんごゼリー	切干大根ご飯 牛乳 味噌汁 プルーン
	南瓜サンドフライ 油 ブロ ッコリー 人参 ささみ ド レッシング キャベツ ベー コン 玉葱 コシ 舞茸 コン ソメ	白米 麦 しらす干し ハム 葱 人参 醤油 中華スープ 卵 ワンタン 豚肉 玉葱 青梗菜 パイン	白米 麦 わかめ 大根 人 参 蒟蒻 半平 竹輪 がん も 醤油 砂糖 白だし う ずらのたまご ゼリー	白米 麦 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 大根 人参 里芋 舞茸 しめじ 小松菜 さつ ま揚げ 味噌 かつお
	528 kcal 1.2 g	493 kcal 0.7 g	493 kcal 1.9 g	511 kcal 1.2 g
	揚一番	ホームパイ	ソフト豆もち	ロアンヌバナナ
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
シーフードピラフ 牛乳 にら玉スープ りんご	麦ごはん 牛乳 すき焼き風煮 澄まし汁	栗おこわ 牛乳 豚汁 蓮根のきんぴら	ちゃんぼんめん 牛乳 豆腐の味噌かけ	たまご 牛乳 あんかけうどん 竹輪の磯辺揚げ
白米 麦 いか あさり ホ タテ 玉葱 コシ 人参 ピー ス バター コンソメ 豆腐 ニラ 卵 椎茸 鶏がらスー プ 醤油 酒 片栗粉	白米 麦 人参 白菜 蒟蒻 豆腐 葱 豚肉 椎茸 醤油 砂糖 玉葱 えのき 三つ葉 蒲鉾 半平 白だし かつお	白米 もち米 栗 人参 大 根 牛蒡 豚肉 豆腐 あげ 葱 味噌 かつお 蒟蒻 蓮 根 醤油 砂糖 みりん ゴ マ	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 チャ ンボンスープ 豆腐 鶏肉 味噌 砂糖 みりん 酒	うどん 鶏肉 人参 しめじ かまぼこ 卵 あげ 葱 椎 茸 かつお 醤油 みりん 片栗粉 竹輪 青海苔 天ぷ ら粉 油
474 kcal 1.0 g	464 kcal 1.3 g	564 kcal 1.3 g	471 kcal 1.5 g	452 kcal 1.8 g
星たべよ	ラムネ	ジョア	—	—
23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)
振替休み	イカと里芋のご飯 牛乳 なめこ汁 りんご	バターコッペ 牛乳 肉団子スープ 南瓜のサラダ	バス遠足	新入園児面接
	白米 麦 鶏肉 人参 ピー ス 蒟蒻 イカ 里芋 あげ 醤油 酒 みりん 砂糖 豆 腐 あげ なめこ みつば えのき 味噌 かつお	鶏肉 生姜 白菜 人参 葱 春雨 コンソメ 醤油 豆腐 椎茸 ゴマ油 南瓜 ハム チーズ 枝豆 マヨネーズ		
エネルギー 食塩相当量	525 kcal 1.8 g	520 kcal 1.2 g		
おやつ	Ca ウエハース	海苔巻きあられ		
30 (月)	31 (火)	(水)	(木)	(金)
菜飯 牛乳 けんちん汁 しゅうまい	ハヤシライス 牛乳 ヨーグルトサラダ	☆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。	月平均の栄養価 エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.4 g Ca 300mg 食塩相当量 1.4 g	
白米 麦 菜めし 豆腐 あ げ 鶏肉 葱 人参 大根 蒟蒻 舞茸 醤油 白だし かつお しゅうまい	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 みかん パイン 桃 バナナ ヨーグルト 生クリーム			
540 kcal 1.5 g	553 kcal 1.3 g			
ラスク	ハッピーターン ヤクルト			

