

10月の給食だより

にまいばしこども園

日	曜 日	昼食	おやつ	加リー	たんぱく質	脂 質	塩 分
1	水	豆の天ぷら・胡瓜とわかめの酢の物・ブロッコリー・みそ汁(なめこ、長葱)りんご	すいとん	422	13.0	14.2	1.6
2	木	豚肉ソースマリネ・じゃが芋と枝豆のサラダ・コーン・スープ(えのき、ピーマン)・オレンジ	りんごのコンポート	428	14.8	13.3	1.4
3	金	運動会					
4	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ、板ふ)・グレープフルーツ	ガトーショコラ				
6	月	鶏肉和風ソテー・切干大根・トマト・みそ汁(もやし、油揚げ)・バナナ	ブルーベリーサンド・スキムミルク	565	27.9	29.9	1.3
7	火	スコッチエッグ・コールスローサラダ・ゆかり大根・スープ(コーン、ほうれん草)・梨	フルーツ白玉	540	18.5	18.9	1.2
8	水	おにぎりの日 🍱 ししゃものピカタ・シルバースラダ・もやし・すまし汁(はんぺん、にら)・グレープフルーツ	南瓜とチーズの春巻・お茶	472	24.4	18.5	1.6
9	木	小遠足月 全クラスお弁当の準備をお願いします	わかめうどん				
10	金	豚肉のかりん揚げ・ごぼうサラダ・ミニトマト・みそ汁(絹豆腐、椎茸)・りんご	ごまババロア	559	18.3	26.7	1.3
11	土	手作り弁当・スープ(人参、わかめ)・バナナ	クレープ				
13	月	スポーツの日でお休み					
14	火	さんまの五目揚げ・すき昆布の煮物・キャベツ・すまし汁(厚揚げ、舞茸)・キウイ	洋風ぞうすい	528	19.8	16.9	1.7
15	水	チキングラタン・キャベツの華風漬け・トマト・スープ(じゃが芋、白菜)・オレンジ	さつま芋のレモン煮・お茶	491	12.2	12.8	0.7
16	木	鶏唐マリネ・白菜と大根のサラダ・コーン・みそ汁(なめこ、万能葱)・バナナ	カルボナーラ風スパゲティ・お茶	571	19.4	26.8	1.4
17	金	サーモンフライ・利休和え・チーズ・すまし汁(水煮筍、わかめ)・梨	炊き込みおにぎり・お茶	448	21.1	20.1	1.8
18	土	手作り弁当・すまし汁(椎茸、葱)・オレンジ	チーズ蒸しパン・お茶				
20	月	すき焼風煮・しょうゆフレンチ・ゆかり大根・みそ汁(玉葱、油揚げ)・グレープフルーツ	ミルクサンド・スキムミルク	552	22.3	21.1	1.4
21	火	野菜入り卵焼き・ポテトサラダ・白菜・すまし汁(しめじ、大根)・キウイ	ヨーグルト・ナッツ・お茶	495	13.4	15.7	1.4
22	水	お誕生会 🎂 3歳以上児クラスはお箸のみ持ってきてください	お楽しみ				
23	木	ポークカレー・わかめとしめじのサラダ・ミニトマト・スープ(ほうれん草、コーン)・パイ	3色ゼリー	457	11.3	17.9	1.1
24	金	さんまのかば焼き・こんにゃくの白和え・南瓜・みそ汁(ふのり、絹豆腐)・オレンジ	きのこそうめん	471	18.8	14.5	1.9
25	土	手作り弁当・スープ(ほうれん草、わかめ)・グレープフルーツ	メープルマフィン				
27	月	レバーの中華風・胡瓜のコロロサラダ・ほうれん草・すまし汁(大根、板ふ)・バナナ	ジャムサンド・スキムミルク	566	27.6	20.4	1.8
28	火	鮭のムニエル・海草サラダ・粉ふき芋・スープ(えのき、白菜)・りんご	豚汁うどん	436	13.7	14.5	1.3
29	水	おでん・七目納豆・ゆかり大根・みそ汁(わかめ、油揚げ)・グレープフルーツ	ポテトもち・お茶	506	18.8	12.4	1.8
30	木	鶏つくね照り焼き・もやしのナムル・トマト・スープ(舞茸、玉葱)・オレンジ	お好み焼き・お茶	453	15.2	15.7	1.5
31	金	ハンバーグ・ブロッコリーサラダ・胡瓜・南瓜のポタージュ・パイ	カップケーキ・お茶	563	18.2	23.2	1.4

※仕入れ状況により献立内容が変更になる場合があります。

