献立予定表

平成30年　10月　　つるがしま白百合幼稚園

日（曜日）		朝おやつ（0～2歳児）	主食	給食	材料	午後おやつ	材料
1（月）	17（水）	せんべい	ごはん	赤魚煮付け 炒り豆腐 もやしの味噌汁 牛乳	赤魚 豆腐　人参　玉葱　豚肉　椎茸　ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ もやし　油揚げ　ﾜｶﾒ 牛乳	ホットケーキ 麦茶	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ ﾁｰｽﾞ
2（火）	18（木）	せんべい	パン（ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ）	ウインナー 焼きそば コンソメスープ 牛乳	ｳｲﾝﾅｰ 焼きそば麺　豚肉　ｷｬﾍﾞﾂ　もやし　人参　ﾋﾟｰﾏﾝ じゃが芋　人参　玉葱　ｺｰﾝ 牛乳	鶏おこわ 麦茶	ごはん 鶏肉　牛蒡 油揚げ　舞茸
3（水）	19（金）	ﾋﾞｽｹｯﾄ	麺	ジャージャーうどん 五色和え りんご 牛乳	乾麺　豚肉　玉葱　葱　椎茸　筍　胡瓜 小松菜　人参　もやし　しめじ　ｺｰﾝ　削り節 りんご 牛乳	おさつｽﾃｨｯｸ 麦茶	さつま芋
4（木）	20（土）	せんべい	ごはん	ポークカレー バンバンジーサラダ ぶどうゼリー 牛乳	豚肉　じゃが芋　人参　玉葱　ｶﾚｰﾙｳ 鶏肉　春雨　胡瓜　もやし　ｺﾞﾏ　ｺﾞﾏ油 ぶどうｼﾞｭｰｽ　寒天 牛乳	みたらし団子 麦茶	白玉粉　上新粉
5（金）	23（火）	せんべい	ごはん	油淋鶏 牛蒡とツナの煮物 ニラ玉味噌汁 牛乳	鶏肉　葱 牛蒡　人参　ﾂﾅ　大豆　白滝 ﾆﾗ　卵 牛乳	のりﾄｰｽﾄ 麦茶	食ﾊﾟﾝ のり佃煮　ﾁｰｽﾞ
9（火）	24（水）	ﾋﾞｽｹｯﾄ	ごはん	麻婆豆腐 もやしのナムル キャベツの味噌汁 牛乳	豆腐　豚肉　人参　葱　椎茸　ﾋﾟｰﾏﾝ もやし　ﾜｶﾒ　ﾊﾑ　ｺﾞﾏ　ｺﾞﾏ油 ｷｬﾍﾞﾂ　麩 牛乳	ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ 麦茶	ﾖｰｸﾞﾙﾄ　ﾊﾞﾅﾅ みかん缶 ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ缶
10（水）	25（木）	せんべい	ごはん	さばの竜田揚げ 肉じゃが 大根の味噌汁 牛乳	さば じゃが芋　豚肉　人参　玉葱　白滝 大根　油揚げ 牛乳	おからケーキ 麦茶	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ おから　ﾊﾞﾅﾅ
11（木）	26（金）	せんべい	ごはん	ビビンバ丼 ちくわフライ 春雨スープ 牛乳	豚肉　ほうれん草　人参　もやし　ｺﾞﾏ　ｺﾞﾏ油 竹輪　ﾊﾟﾝ粉　ｶﾚｰ粉 春雨　白菜　人参　椎茸 牛乳	味噌ポテト 麦茶	じゃが芋 味噌
13（土）	27（土）	せんべい	麺	けんちんうどん しゅうまい 大学芋 牛乳	乾麺　大根　人参　豚肉　油揚げ　豆腐　葱 ｼｭｳﾏｲの皮　鶏肉　玉葱　ｺﾞﾏ油 さつま芋 牛乳	あんまん 麦茶	薄力粉　あんこ
15（月）	29（月）	せんべい	ごはん	キーマカレー こんにゃくサラダ りんごゼリー 牛乳	鶏肉　玉葱　ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ　ｶﾚｰﾙｳ ｺﾝﾆｬｸ　ｷｬﾍﾞﾂ　人参　ﾜｶﾒ　ｺｰﾝ　ｺﾞﾏ油 りんごｼﾞｭｰｽ　寒天 牛乳	きな粉ういろう 麦茶	上新粉　きな粉
16（火）	30（火）	ｸﾗｯｶｰ	ごはん	親子煮 小松菜の磯辺和え かぼちゃの味噌汁 牛乳	鶏肉　玉葱　人参　椎茸　凍り豆腐　白滝　卵　ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ 小松菜　人参　もやし　のり かぼちゃ　玉葱 牛乳	ﾚﾓﾝｸｯｷｰ 麦茶	薄力粉　ﾊﾞﾀｰ ﾚﾓﾝ汁
／	31（水）	せんべい	ごはん	かぼちゃコロッケ コールスローサラダ きのこ汁 牛乳	かぼちゃ　じゃが芋　玉葱　豚肉　ﾊﾟﾝ粉 ｷｬﾍﾞﾂ　人参　胡瓜　ﾊﾑ　ｺｰﾝ　ﾏﾖﾈｰｽﾞ 大根　牛蒡　油揚げ　椎茸　舞茸　しめじ　葱 牛乳	ﾊﾛｳｨﾝﾏﾌｨﾝ 麦茶	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ
12（金）	／	せんべい	お誕生会メニュー		鶏肉　ﾚﾓﾝ汁 じゃが芋　人参　胡瓜　ﾊﾑ　ｺｰﾝ　ﾏﾖﾈｰｽﾞ かぼちゃ　玉葱　牛乳 牛乳	ごへいもち 麦茶	ごはん 味噌
22（月）	／	ｳｴﾊｰｽ	お弁当の日			すいとん 麦茶	大根　人参 牛蒡　油揚げ 葱　薄力粉

～お誕生会メニュー～

★パン（十勝ﾊﾞﾀｰｽﾃｨｯｸ）
★鶏肉のレモンソース
★ポテトサラダ
★パンプキンスープ　★牛乳

＊都合により、多少献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の平均栄養摂取量	Eネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
3歳未満児	438	14.7
3歳以上児（昼食のみ）	398	15.9
3歳以上児（昼食＋午後おやつ）	499	17.8