

平成30年度		10月 献立表		阿佐谷保育園	
日	曜	昼食	3時の おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	豚丼 ナムル 煮豆 麦茶	フレンチトースト 果物 牛乳	585	20.8
2	火	パン 野菜スープ ハンバーグトマトソース煮込み マカロニサラダ 牛乳	ふかし芋 果物 牛乳	563	23.9
3	水	ご飯 どさんこスープ 魚胡麻焼き 切干大根煮 南瓜の揚げ浸し 麦茶	しらすトースト 果物 牛乳	567	22.6
4	木	スープパゲティー ポテトのドライカレー焼き プチトマトドリンクヨーグルト	鮭おにぎり 果物 牛乳	585	23.4
5	金	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鶏とレバーのから揚げ ごぼうとこんにゃく煮 小松菜のおかか和え 麦茶	ヨーグルトケーキ 人参の煮物 果物 牛乳	580	23.1
6	土	サンドイッチ 野菜スープ 青のりポテト 果物 牛乳	土曜献立		
7	日				
8	月	体育の日			
9	火	カレーライス ごぼうサラダ ヨーグルト 麦茶	ココア蒸しパン 果物 牛乳	636	18.3
10	水	ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁 豆腐ハンバーグ ひじきの炒り煮 小松菜とツナのごま和え 麦茶	蜂蜜バターパン 果物 牛乳	570	23.2
11	木	煮込みうどん 車麩煮揚げ かぶ酢 プチトマト 麦茶	米飯お好み焼き 果物 牛乳	543	19
12	金	炊き込みご飯 具だくさん味噌汁 さんま焼き ほうれん草の磯和え 麦茶	菓子パン 果物 牛乳	618	28.5
13	土	クリームライス きゅうりサラダ 果物 牛乳	土曜献立		
14	日				
15	月	ご飯 キャベツの味噌汁 鶏肉の酢醤油煮 ほうれん草のお浸し 麦茶	カロチンケーキ かぶのゆかり漬け 果物 牛乳	543	22.1
16	火	ロールパン 野菜スープ チリコンカン 卵サラダマセドアン 牛乳	五目おにぎり 果物 牛乳	579	21.4
17	水	ご飯 わかめと豆腐のすまし汁 魚の味噌焼き 炒めビーフン かぼちゃの煮物 牛乳	チョコクリームパン 大根煮 果物 牛乳	588	23.6
18	木	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鶏とレバーのから揚げ ごぼうとこんにゃく煮 小松菜のおかか和え 麦茶	ヨーグルトケーキ 人参の煮物 果物 牛乳	580	23.2
19	金	醤油ラーメン サモサ ほうれん草サラダ プチトマト 牛乳	ゆかりおにぎり 生揚げの煮物 果物 牛乳	574	21.9
20	土	パン 野菜スープ マカロニグラタン ブロッコリーコーンサラダ 果物 麦茶	土曜献立		
21	日				
22	月	納豆ごはん なめこの味噌汁 じゃが芋と鶏肉の揚げ煮 わかめ酢 麦茶	もちもちチーズパン 果物 牛乳	535	22.1
23	火	パン コーンクリームスープ 魚のフライ キャベツのサラダ プチトマト 麦茶	ビビンバ 果物 牛乳	632	26.8
24	水	ふりかけご飯 なすの味噌汁 肉団子と生揚げの含め煮 五目お浸し 麦茶	ホットドッグ 果物 牛乳	573	23.4
25	木	ご飯 きのこの味噌汁 焼き魚 炒り鶏 小松菜の磯和え 麦茶	ドーナッツ 果物 牛乳	561	21.6
26	金	ミートソーススパゲッティー ベイクドポテト フルーツ羹 牛乳	しらすおにぎり 果物 牛乳	652	26.3
27	土	運動会			
28	日				
29	月	豚肉のカレーライス 春雨サラダ 果物 牛乳	ホットケーキ 果物 牛乳	648	18
30	火	パン 野菜スープ ミートローフ ポテトサラダ 牛乳	茶飯おにぎり こんにゃくとこんぶの煮物 果物 牛乳	651	25.9
31	水	ゆかりご飯 じゃが芋としめじの味噌汁 豆腐の小判揚げ キャベツのサラダ 麦茶	ジャムパン 大根のサワー漬け 果物 牛乳	585	21.5

※材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承下さい。