

2020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 木	ご飯 麩の味噌汁 五目卵焼き わかめの小松菜炒り煮 牛ごぼう煮 牛乳	揚げパン 果物 牛乳	614	23.1
2 金	ナポリタン 大根わかめサラダ フルーツ羹 牛乳	しらすおにぎり 果物 牛乳	603	20.7
3 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		
4 日				
5 月	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	646	18.9
6 火	ロールパン 野菜スープ 魚のムニエル ジャーマンポテト ゆでブロッコリー 牛乳	ふりかけおにぎり こんにゃくと昆布の煮物 果物 牛乳	614	25.4
7 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	592	24.6
8 木	炊き込みご飯 具たくさん味噌汁 さんま焼き ほうれん草の磯和え 麦茶	菓子パン 果物 牛乳	617	28.2
9 金	煮込みうどん 車麩煮揚げ かぶ酢 プチトマト 牛乳	米飯お好み焼き 果物 牛乳	606	22.8
10 土	クリームライス ブロッコリーサラダ 果物 麦茶	土曜献立		
11 日				
12 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 牛乳	カロチンケーキ 果物 牛乳	612	25.3
13 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	595	21.4
14 水	ご飯 わかめと豆腐のすまし汁 魚の味噌焼き 炒めピーマン さつま芋の甘煮 牛乳	チョコクリームパン 大根煮 果物 牛乳	628	24
15 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	590	23.8
16 金	豆乳ちゃんぽん麺 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 果物 牛乳	582	22.5
17 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		
18 日				
19 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 牛乳	もちもちチーズパン 果物 牛乳	634	26.4
20 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	598	24.7
21 水	ふりかけご飯 かぶの味噌汁 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	609	24.7
22 木	ご飯 きこの味噌汁 焼き魚 炒り鶏 小松菜の磯和え 牛乳	ドーナツ 果物 牛乳	616	24.8
23 金	スープスパゲッティー ベイクドポテト プチトマト ドリンクヨーグルト	鮭おにぎり 果物 牛乳	618	24
24 土	ピラフ スープ ナムル 果物 牛乳	土曜献立		
25 日				
26 月	豚肉のカレーライス 春雨サラダ 果物 麦茶	ホットケーキ 果物 牛乳	648	16.8
27 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 果物 牛乳	627	24.8
28 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	599	21.7
29 木	ご飯 豚汁 魚の照り焼き 小松菜のおかか和え 揚げじゃがの味噌和え 牛乳	豆乳ブラウニー 果物 牛乳	613	26.4
30 金	焼きそば 肉団子スープ 果物 牛乳	二色おはぎ こんにゃくの味噌煮 果物 牛乳	602	22
31 土	チキンライス 野菜スープ 小松菜サラダ 果物 牛乳	土曜献立		

※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。