

給食献立表

令和元年10月1日 社会福祉法人 本郷こども園

月	火	水	木	金
*保護者の食生活が子どもの食体験や成長に大きくかわります。安価な食材でもバランスのとれたレシピを考えたり、調理の工夫をしたりしましょう。 またおなかを満たす食事は心も満たす食卓となるようにしたいですね。	10/1 未満児 みかんヨーグルト 鯖の照煮 サラダ(きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、人参、ハム) 味噌汁(玉ねぎ、えのき、わかめ) チェリー もみのり (487k cal)	10/2 未満児 たべっこ動物 きんぴら(しらす、ごぼう) ささみサラダ(鶏肉、レタス、きゅうり、人参) クリームシチュー (豚肉、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、じゃが芋) しそわかめ (363k cal)	10/3 未満児 牛乳 せんべい 菜めし(しらす、小松菜) つくね団子の甘酢あんかけ (鶏肉、レンコン、玉葱、ピーマン) 味噌汁(あげ、玉ねぎ、えのき) バナナ (357k cal)	10/4 未満児 胡麻ビスケット 竹輪のかき揚げ(竹輪、玉ねぎ) ナムル(もやし、キャベツ、かまぼこ) 味噌汁(わかめ、豆腐) ブロッコリー チェリー ごま塩 (411k cal)
	3時 ジャコ・肝油 まがりせんべい	3時 ジャコ・肝油 梨	3時 ジャコ・肝油 ミレーフライ	3時 ジャコ・肝油 ミルク サッポロポテト
10/7 未満児 みかんヨーグルト すき焼き風煮 (牛肉、人参、豆腐、ねぎ、こんにゃく、白菜) さつまいもの甘煮 なら玉スープ(なら、卵、椎茸) チェリー 塩昆布 (430k cal)	10/8 未満児 クラッカー カレーライス (豚肉、玉葱、人参、じゃが芋) マカロニサラダ (マカロニ、きゅうり、キャベツ、人参、ハム) バナナ (446k cal)	10/9 遠足 9日が雨天の場合 10日の給食を用意します。 10日が雨天の場合 お弁当を持ってくるください。	10/10 未満児 豆乳 せんべい きのこスクランブル(卵、エリンギ、しめじ) 胡麻和え(もやし、あげ) 人参グラッセ ブロッコリー 佃煮昆布 (383k cal)	10/11 未満児 チーズ きのことウインナーの炒め物 おから (おから、あげ、人参、椎茸、ねぎ、鶏肉、竹輪) 味噌汁(玉ねぎ、わかめ) チェリー ごま塩 (444k cal)
3時 ジャコ・肝油 ミルク ぼんちあげ	3時 ジャコ・肝油 ミルク さやえんどう		3時 ジャコ・肝油 芋けんぴ	3時 ジャコ・肝油 フルーツヨーグルト
10/14 体育の日 	10/15 未満児 たべっこ動物 ケチャップ煮(じゃが芋、豚肉、玉葱、人参) ツナサラダ (レタス、きゅうり、人参、ツナ) スープ(キャベツ、ねぎ、ハム) もみのり (390k cal)	10/16 未満児 牛乳 せんべい 厚揚げの煮物 (大根、あげ、こんにゃく、人参) サラダ(きゅうり、ミカン缶、パイン缶) 味噌汁(ふ、ちくわ、わかめ) 納豆 (453k cal)	10/17 未満児 みかん入りヨーグルト ハンバーグ(豚肉、玉ねぎ) 野菜ソテー (玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参) コーンスープ(コーン、卵、ねぎ) レタス ごま塩 (446k cal)	10/18 日枝神社祭礼
3時 ジャコ・肝油 ミルク バナナ	3時 ジャコ・肝油 とんがりコーン	3時 ジャコ・肝油 ミルク リッツ		
10/21 未満児 みかんヨーグルト 角天の甘辛煮 高野豆腐の卵とじ (高野豆腐、卵、椎茸、人参、ねぎ) 酢の物(春雨、しらす、きゅうり) チェリー 塩昆布 (436k cal)	10/22 即位の礼	10/23 未満児 胡麻ビスケット 【芋煮会】 鶏の唐揚げ さつまい汁(豚肉、さつまいも、里芋、ねぎ、板こんにゃく、ごぼう、あげ、しめじ、大根、人参) 含め煮(グリーンピース、わかめ)  納豆 りんご (470k cal)	10/24 未満児 クラッカー チャウタン (玉ねぎ、人参、じゃが芋、かぼちゃ、あげ、豆腐、牛乳、ベーコン) ウインナーソテー サラダ(キャベツ、きゅうり、レタス) 佃煮昆布 (513k cal)	10/25 未満児 チーズ 【誕生会】 松茸ご飯 かわりきんぴら (牛肉、ごぼう、こんにゃく、人参、竹の子) 人参グラッセ パセリ 味噌汁(白菜、竹輪、ねぎ) (359k cal)
3時 ジャコ・肝油 ミルク 横綱あられ		3時 ジャコ・肝油 マカロニきな粉	3時 ジャコ・肝油 ハッピーターン	3時 ジャコ・肝油 ミルク えびせん
10/28 未満児 みかんヨーグルト マーボー豆腐(豆腐、ねぎ、豚肉) きゅうりの酢の物 スパゲッティサラダ (スパゲッティ、人参、きゅうり、かまぼこ) しそわかめ (430k cal)	10/29 未満児 たべっこ動物 肉じゃが(じゃが芋、人参、玉ねぎ、豚肉、こんにゃく、グリーンピース) 胡麻和え(もやし、ほうれん草) 味噌汁(豆腐、ねぎ、なめこ) チーズ チェリー もみのり (398k cal)	10/30 未満児 胡麻ビスケット 回鍋肉 (豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、竹の子、ピーマン) 春雨サラダ(かまぼこ、春雨、きゅうり) スープ(コーン、ねぎ、わかめ) 納豆 (318k cal)	10/31 未満児 牛乳 せんべい キーマカレー(合びき肉、玉ねぎ、人参、エリンギ、トマト缶、レーズン) ツナサラダ(レタス、きゅうり、人参、ツナ) バナナ (464k cal)	
3時 ジャコ・肝油 ミルク ビスコ	3時 ジャコ・肝油 ミルク ハーベスト	3時 ジャコ・肝油 ミルク 野菜スナック	3時 ジャコ・肝油 ふかし芋	