



# 平成30年度 10月 献立表



健生くまのこ園

日付	給食	朝おやつ	おやつ	アレルギー・その他
1 (月)	なすと豚肉のみそ炒め かぼちゃの煮物 ごはん <small>台風の場合 非常食献立になります</small>	お菓子	いちごミルク蒸しパン 牛乳	
2 (火)	肉じゃが きのこのバター炒め ごはん	牛乳	フレンチトースト 牛乳	
3 (水)	しょうゆラーメン ミニポテトフライ	お菓子	ひじき混ぜご飯 牛乳	
4 (木)	<b>交流給食</b> 惣菜パン バナナ りんごジュース	牛乳	塩せんべい 牛乳	
5 (金)	豆腐ステーキ きのことあんかけ マカロニサラダ ごはん	お菓子	スティックパン 牛乳	園:たまご除去食
6 (土)	土曜日献立	牛乳	市販菓子 牛乳	
8 (月)	体育の日			
9 (火)	麻婆豆腐 春雨の酢の物 ごはん	牛乳	りんごケーキ 牛乳	
10 (水)	ツナとキャベツの豆乳鍋 さつまいもごはん ミニゼリー	お菓子	コーンフレーク	
11 (木)	<b>サンドイッチ(たまご・ハムチーズ)</b> コーンスープ みかん寒天	牛乳	にんじんごはん 牛乳	たまご:弁当
12 (金)	松風焼 ミニトマト じゃがいもとひじきの煮物 ごはん	お菓子	さくさく型抜きクッキー 牛乳	
13 (土)	土曜日献立	牛乳	市販菓子 牛乳	
15 (月)	チキンナゲット ブロッコリー ポテトサラダ ごはん	お菓子	ママレード蒸しケーキ 牛乳	
16 (火)	さわらのねぎみそ焼き 厚揚げと大根の煮物 ごはん	牛乳	ほうれん草クッキー 牛乳	
17 (水)	秋の味覚カレーライス りんご	お菓子	しょうゆせんべい 牛乳	
18 (木)	スパゲティナポリタン コールスロー ミニゼリー	牛乳	フレンチトースト 牛乳	園:たまご除去食
19 (金)	<b>スペイン風オムレツ</b> なすのトマト煮 ロールパン	お菓子	マカロニきなこ 牛乳	たまご:弁当
20 (土)	土曜日献立	牛乳	市販菓子 牛乳	
22 (月)	ぎょうざ 野菜あんかけ ブロッコリーとかにかまのサラダ ごはん	お菓子	フルーツヨーグルト	園:たまご除去食
23 (火)	さんまのかば焼き 高野豆腐の煮物 ごはん	牛乳	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	
24 (水)	五目あんかけやきそば ちくわと大根の煮物 バナナ	お菓子	じゃこゆかりおにぎり 牛乳	
25 (木)	栗の炊きこみごはん 鶏照り焼き 味噌汁(はくさい・油揚げ)	牛乳	ジャムサンド 牛乳	
26 (金)	<b>持参弁当</b>	お菓子	バウムクーヘン 牛乳	
27 (土)	土曜日献立	牛乳	市販菓子 牛乳	
29 (月)	<b>三色丼</b> みそ汁(さつま芋・人参) ミニゼリー	お菓子	コーンフレーク	たまご:弁当
30 (火)	赤魚と大根の煮付け ブロッコリーごま和え しそごはん	牛乳	きなこだんご 牛乳	
31 (水)	味噌煮込みうどん フライドポテト 牛乳	お菓子	ハロウィンかぼちゃプリン	

月平均栄養価 (3歳以上児) エネルギー523kcal たんぱく質17.7g 脂質15.9g  
 (3歳未満児) エネルギー438kcal たんぱく質14.3g 脂質13.8g

※献立は仕入れ状況により、変更になることがあります。土曜日メニューはその時期に入荷した食材で年齢や人数に応じた献立になります。離乳食については「授乳・離乳の支援ガイド」をもとに提供しています。

【今月使用する食材を下記にまとめました。ご自宅でも食べて頂きますようお願いいたします。】

さわら、さんま、赤魚、ちりめんじゃこ、かまぼこ、かにかまぼこ、ちくわ、ツナ缶、魚肉ソーセージ、ハム、チキンナゲット(冷凍)  
 ぎょうざ(冷凍)、ポテトフライ(冷凍)、コーンスープ(市販)、豆乳(調整)、ひじき、春雨、カットトマト、酢、ごま油、カレールウ  
 里芋、白菜、ピーマン、なす、さやいんげん、ミニトマト、まいたけ、えのき、しめじ  
 中華麺、ひやむぎ、スパゲティ、うどん、スティックパン、ホットケーキミックス、コーンフレーク、きなこ、バウムクーヘン、せんべい  
 栗、バナナ、もも缶、いちごジャム、ママレード、みかん缶、りんごジュース、いちごパウダー、果汁ゼリー、ヨーグルト、生クリーム