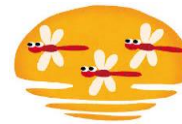


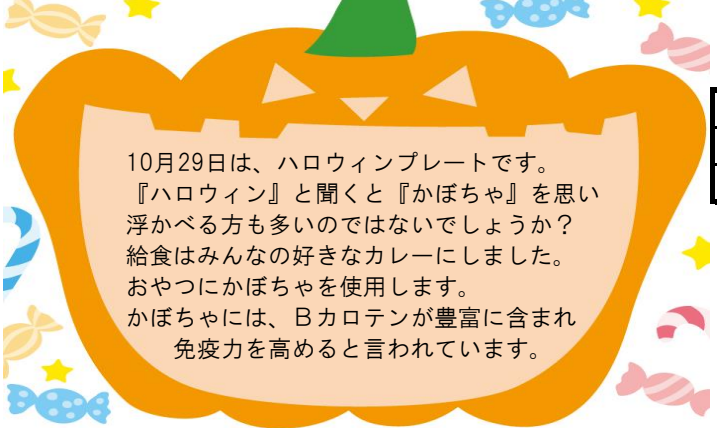


10月給食予定献立表



第2の我が家
フレンドランド

日	曜	1歳～5歳児共通献立				1・2歳児		
		主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	午前おやつ	
1	金	おにぎり (大根葉甘辛)	ほうとううどん	北海かき揚げ	さつま芋と いんげんの含煮	もやしときゅうりの おかか和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
2	土	ごはん	キャベツと 小揚げのみそ汁	煮魚(カレー)	ほうれん草の卵炒め	ひじき入り金平ごぼう	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
4	月	ごはん	小松菜と丸麩の みそ汁	すき焼き風煮	キャベツと人参の 中華和え	さつま芋のチーズもち	クッキー	フルーツ 牛乳
5	火	ごはん (玄米入り)	トマ玉スープ	ホッケの照り焼き (さくら大根付)	高野豆腐のオランダ煮	小松菜と人参の なめ茸和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
6	水	ごはん	ほうれん草と えのき茸のみそ汁	豆腐とすり身の やわらか焼き	マカロニグラタン	キャベツとパプリカの ツナサラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
7	木	大豆ときのこ の味ごはん	芋煮汁	甘辛ハンバーグ (トマト・レタス付)	卵豆腐の えびあんかけ	フライドパンプキン	ロールサンド	フルーツ 牛乳
8	金	おにぎり (ふりかけ)	醤油ラーメン	ささみの唐揚げ (レモンソース)	じゃがバター	ブロッコリーと わかめの味噌ダレ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
9	土	ごはん	チンゲン菜と 玉ネギのみそ汁	豚肉のチーズピカタ	大根と厚揚げの含煮	白菜と柿のサラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
11	月	ごはん	じゃが芋と わかめのみそ汁	麻婆茄子	ほうれん草と ベーコンのクリーム煮	南瓜の塩煮	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
12	火	ごはん	大根と人参の みそ汁	さんまの塩ふり焼き	豆腐の卵とじ	ほうれん草とトマトの おかか和え	みそ蒸しパン	フルーツ 牛乳
13	水	ごはん (赤米入り)	白菜と青ネギの ベーコンスープ	鶏もも肉の味噌がらめ	小松菜と小揚げの 含煮	キャベツとしらすの 納豆和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
14	木	ごはん	ほうれん草と 玉ねぎのみそ汁	豚肉の生姜焼き	大豆の五目煮	白菜と人参の コールスロー	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
15	金	おにぎり (鮭)	きのこの 中華スープ	ミートスパゲッティ	ささみと茄子の和え物	きゅうりと塩昆布の ポテトサラダ	りんご ゼリー	フルーツ 牛乳
16	土	ごはん	コーンポタージュ	さつま芋コロッケ (ゆで卵付)	牛肉とごぼうの しぐれ煮	ブロッコリーと トマトのごま酢	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
18	月	ごはん	小松菜とわかめ のみそ汁	鮭のちゃんちゃん焼き	チンゲン菜と えのき茸の中華和え	南瓜のレモン風味サラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
19	火	ごはん (玄米入り)	すり身と青ネギの みそ汁	肉じゃが	五目たまご焼き	ほうれん草と もやしのナムル	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
20	水	ごはん	キャベツと人参の みそ汁	豆腐と鶏ひき肉の 松風焼き	切干大根と 天かまの含煮	納豆の五彩和え	ドーナツ	フルーツ 牛乳
21	木	ごはん	白菜の豆乳 スープ	焼魚(ししゃも)	しめじと卵の オイスター炒め	キャベツとカニカマの 和え物	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
22	金	おにぎり (おかか)	にゅうめん	大根となるとの かき揚げ	南瓜とささみの中華煮	ブロッコリーのもずく和え	ミルク プリン	フルーツ 牛乳
23	土	スタミナ丼	豆腐となめこの みそ汁	* 丼の具	さつま芋と りんごの重ね煮	小松菜のサバ缶和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
25	月	ごはん	小松菜と人参の みそ汁	鶏むね肉の マーレード焼き	ツナとチーズの オムレツ	ジャーマンポテト	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
26	火	ごはん (雑穀米入り)	白菜とわかめ のみそ汁	さんまのかば焼き (人参しりしり付)	キャベツと ちくわの炒め煮	アスパラとコーンの バターソテー	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
27	水	ごはん	大根と小揚げの みそ汁	ささみのレモン煮	干草焼き	ほうれん草の磯辺和え	ウインナー ロール	フルーツ 牛乳
28	木	ごはん	チンゲン菜と 丸麩のみそ汁	秋鮭の竜田揚げ	人参の白和え	小松菜と人参の ベーコンサラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
29	金	ハロウィン キーマカレー	野菜ポトフ	エビフライ (ピーマンソテー付)	* カレーの具 (フルーツ付)	おばけマッシュポテト	カボチャ シュー	フルーツ 牛乳
30	土	ごはん	ほうれん草と 人参のみそ汁	肉豆腐	海苔入りたまご焼き	チンゲン菜とハムの マヨソテー	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳



	熱量	たんぱく質	脂質
1～2歳児	425kcal	18.8g	15.4g
3～5歳児	489kcal	21.6g	17.7g

* おやつ・牛乳は150kcal加算されます。

令和3年10月1日