

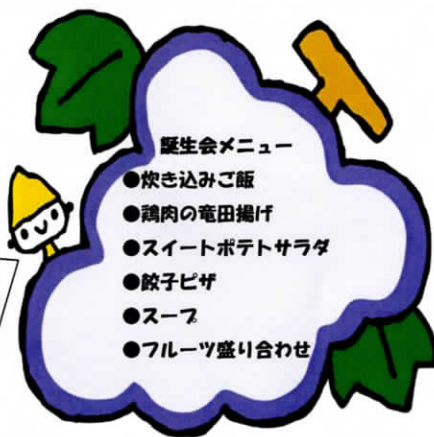
★ 10月 こんだてひょう ★

平成 25 年度 10 月 1 日 豊間根保育園



さつまいも・栗・梨・ぶどう・柿などが、たわわに実り秋の気配が感じられるようになりました。店頭でも美味しそうな秋の味覚が沢山並んでいるのを見かけます。夏の間太陽の光を沢山浴びて育ち美味しさが詰まった野菜や果物を食卓に沢山取り入れて、家族で実りの季節を楽しんでみてはいかがでしょうか。今月園でも沢山の秋の味覚を献立に取り入れて、子供達と一緒に楽しい給食時間にしたいと思っています。

10月25日(金)はお誕生会です。お弁当は入りません。(箸セット、おしぼりはお願いします)



- 誕生会メニュー
- 炊き込みご飯
  - 鶏肉の竜田揚げ
  - スイートポテトサラダ
  - 餃子ピザ
  - スープ
  - フルーツ盛り合わせ

※お箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ち帰りください。  
※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ	未満児 カロリー	以上児 カロリー
				全 園 児			
1	火	牛乳・リッツ	タラフライ・三色コールスロー・大豆とウインナーのトマト煮・味噌汁・果物		牛乳☆ココアケーキ	541	443
2	水	牛乳・卵ボーロ	ハンバーグ・ポテトサラダ・トマト・味噌汁・果物		牛乳・ドーナツ	546	475
3	木	牛乳・えびせん	豚肉の生姜焼き・大根サラダ・味噌汁・果物		プリン・鉄入りウエハース	460	366
4	金	牛乳・クッキー	すき焼き風煮・青菜の板かま和え・さつま芋のレモン煮・味噌汁・果物		牛乳☆ブルーベリーケーキ	584	418
5	土	ゼリー	親子丼・味噌汁・果物		麦茶・お菓子		
6	日						
7	月	牛乳・ビスケット	鮭のマヨネーズ焼き・炒合菜・もやしと青菜のナムル・味噌汁・果物		麦茶☆焼きおにぎり	472	388
8	火	牛乳・せんべい	ひじき入り厚焼き卵・ごぼうサラダ・枝豆・味噌汁・果物		牛乳☆豆乳パンケーキ	516	413
9	水	牛乳・サブレ	鶏肉の味噌漬け焼き・しょうゆフレンチ・さつま芋の甘煮・すまし汁・果物		ヨーグルト・鉄入りウエハース	431	335
10	木	牛乳・コーンフレーク	サバの味噌煮・マカロニソテー・粉吹き芋・すまし汁・果物		牛乳☆りんごケーキ	560	440
11	金	牛乳・ビスコ	鶏肉のごま風味唐揚げ・シルバーサラダ・トマト・味噌汁・果物		☆おしるこ	567	380
12	土	プリン	タラのパン粉焼き・スパゲティソテー・スープ・果物		麦茶・お菓子		
13	日						
14	月						
15	火	牛乳・えびせん	サバの竜田揚げ・五目大豆煮・もやしのゆかり和え・味噌汁・果物		牛乳☆ふかし芋	440	341
16	水	牛乳・ウエハース	シューマイ・マカロニサラダ・トマト・味噌汁・果物		牛乳☆栗入り蒸しパン	514	444
17	木	牛乳・ブリッツ	鮭の塩焼き・野菜の五目煮・ブロッコリー炒め・味噌汁・果物		牛乳☆きな粉マカロニ	426	333
18	金	牛乳・クッキー	鶏肉の照り焼き・じゃが芋の炒め煮・ビーフソテー・味噌汁・果物		☆そうめん汁	608	449
19	土	ゼリー	ロールハンバーグサンド・スープ・果物		麦茶・お菓子		
20	日						
21	月	牛乳・ビスケット	鶏肉のマーマレード焼き・大豆サラダ・南瓜煮・味噌汁・果物		牛乳☆お好み焼き	456	368
22	火	牛乳・せんべい	サンマの蒲焼風・大根とツナのサラダ・トマト・味噌汁・果物		牛乳☆黒ゴマサンド	524	442
23	水	牛乳・ビスコ	カレーライス・フレンチサラダ・ゆで卵・スープ・果物		牛乳☆レモンケーキ	586	529
24	木	牛乳・コーンフレーク	鮭の照り焼き・ジャーマンポテト・塩もみ野菜・味噌汁・果物		牛乳・クリームパン	446	297
25	金	ヨーグルト		誕 生 会	☆りんごのコンポート	544	626
26	土	プリン	焼きそば・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
27	日						
28	月	牛乳・卵ボーロ	サンマの塩焼き・千切り野菜の炒め煮・ほうれん草のごま和え・味噌汁・果物		牛乳☆フレークファッジ	499	416
29	火	牛乳・リッツ	豚肉のごまだれ焼き・スパゲティサラダ・枝豆・味噌汁・果物		牛乳・かりんとう	465	348
30	水	牛乳・サブレ	鮭の味噌焼き・かぼちゃサラダ・ブロッコリーのおかか和え・すまし汁・果物		牛乳☆ピザトースト	496	416
31	木	牛乳・ウエハース	マーボー豆腐・中華サラダ・ちくわの磯部揚げ・味噌汁・果物		牛乳☆ハロウィン南瓜ドーナツ	567	510

※ 以上児のカロリーは副食給食のみのカロリーとなっており、主食(ご飯)のカロリーは含まれていません。

※ (参考) 主食・ご飯 110g (目安量) のカロリーは 185kcal です。