



# 10月給食献立表



平成 31年度

認定こども園八代保育園

曜 日	日	献立名	昼食のみ	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児(1~2歳児)	
			①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分						主食	午前おやつ 午後おやつ
月	7 21	かぼちゃのシチュー チキンナゲット スパゲッティサラダ	① 297kcal ② 16.1g ③ 7.4g ④ 1.5g	じゃが芋 油 スパゲッティ マヨネーズ 三温糖	豚肉 チキンナゲット ロースハム	かぼちゃ 玉葱 人参 しめじ きゅうり コーン缶	シチュールー 塩 こしょう	スキムミルク オレンジ ビスケット	ごはん	牛乳 クラッカー 牛乳 オレンジ ビスケット
火	22	<b>即位礼正殿の儀のためお休み</b>								
水	9 23	親子煮 小松菜のごま和え はんぺんの澄まし汁	① 331kcal ② 11.8g ③ 8.2g ④ 1.8g	三温糖	卵 鶏肉 なると はんぺん	しいたけ グリーンピース ねぎ 玉葱 小松菜 人参 ほうれん草	しょうゆ すりごま	麦茶 ★バナナ ケーキ	ごはん	牛乳 パイ 麦茶 ★バナナケーキ
木	10 24	ぶりの照り焼き れんこんのカレーマヨ和え ささ身のスープ	① 309kcal ② 14.1g ③ 16.7g ④ 2.2g	三温糖 マヨネーズ 片栗粉	ぶり ささ身	ねぎ れんこん 人参 ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 鶏ガラ	麦茶 ★天かすしら すおにぎり	塩焼きそば	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★天かすしら すおにぎり
金	11 25	チキンカツ きゅうりの酢の物 なめこの味噌汁	① 334kcal ② 17.0g ③ 11.9g ④ 2.0g	油 小麦粉 パン粉 三温糖	鶏肉 卵 わかめ かにかま 味噌	きゅうり 人参 ねぎ	塩 こしょう しょうゆ	スキムミルク りんご クラッカー	しらすご飯	牛乳 ウエハース 牛乳 りんご クラッカー
土	26	魚のフライ 野菜ソテー 味噌汁	★お誕生日会メニュー(8日) エビピラフ ♪揚げ餃子 ♪ブロッコリーサラダ ♪オニオンスープ おやつ ♪麦茶 ★ウインナーロール							牛乳 クッキー 麦茶 せんべい ミニゼリー
月	28	マカロニグラタン トマトサラダ かぶのスープ	① 335kcal ② 17.1g ③ 8.9g ④ 1.8g	マカロニ 油 バター 小麦粉 三温糖	牛乳 鶏肉 ベーコン	玉葱 しめじ トマト レタス きゅうり コーン缶 かぶ	塩 こしょう コンソメ 酢 しょうゆ	麦茶 ★アメリカン ドッグ	ジャムパン	牛乳 ウエハース 麦茶 ★アメリカン ドッグ
火	1 15 29	豆腐の中華煮 もやしナムル 麩の味噌汁	① 309kcal ② 20.2g ③ 10.1g ④ 2.0g	片栗粉 三温糖 ごま油 麩	木綿豆腐 かにかま 味噌	白菜 チンゲン菜 人参 しいたけ もやし きゅうり ねぎ 小松菜	中華味 しょうゆ	麦茶 ★手作り サンドイッチ	野菜うどん	牛乳 せんべい 麦茶 ★手作り サンドイッチ
水	2 16 30	和風スパゲッティ コーンサラダ 卵スープ	① 298kcal ② 17.3g ③ 9.9g ④ 1.9g	スパゲッティ 油 三温糖	ベーコン 卵	しめじ 舞茸 わけぎ 玉葱 コーン缶 人参 きゅうり レタス トマト	塩 こしょう 酢 しょうゆ コンソメ	麦茶 ヨーグルト パイ	鮭ごはん	牛乳 クッキー 麦茶 パイ ヨーグルト
木	3 17 31	すずきのチーズ焼き ハムサラダ ミネストローネ	① 319kcal ② 11.5g ③ 22.7g ④ 1.8g	三温糖 油	すずき チーズ ロースハム ベーコン 大豆	レタス 人参 きゅうり トマト 玉葱	塩 こしょう 酢 コンソメ ケチャップ	スキムミルク バナナ せんべい	ロールパン	牛乳 卵ボーロ 牛乳 バナナ せんべい
金	4 18	きのこカレー ゆでウインナー マカロニサラダ	① 358kcal ② 21.2g ③ 18.6g ④ 1.9g	じゃが芋 三温糖	豚肉 ウインナー ロースハム	しめじ 玉葱 人参 舞茸 グリーンピース きゅうり コーン缶	カレールー 塩 こしょう	ココアミルク ミニゼリー クッキー	ごはん	牛乳 クラッカー 牛乳 クッキー ミニゼリー
土	5 19	ハンバーグ 野菜サラダ スープ	<b>今月のクッキングは手作りサンドイッチを作ります</b> 梅組(1日)桃A組(15日)桃B組(29日)にエフロン、三角巾を持たせてください							牛乳 ウエハース 麦茶 果物 せんべい

★10月使用の旬の食材…かぶ、人参、さつま芋、かぼちゃ、りんご

※旬の食材を食べて栄養をつけ、冬に備えましょう



※下旬にさつま芋掘り、焼きいも会を予定しています