

10月こんだてひょう

みんなのとっぽこども園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	主な材料
火水	1 16	チキンサンド フルーツサラダ キャベツのスープ バナナ	わんぱくおにぎり 麦茶	パン 鶏肉 レタス みかん缶 りんご きゅうり キャベツ 玉ねぎ 精白米 ウインナー ごま
水	2 23	プルコギ丼 春雨サラダ 豆腐のスープ オレンジ	スイートポテト 豆乳	精白米 豚肉 人参 もやし ピーマン 春雨 胡瓜 豆腐 えのき さつま芋 豆乳クリーム
木	3 17	スパゲティミートソース コールスローサラダ えのきのスープ ヨーグルト	フルーツコーンフレーク 麦茶	パスタ 豚ひき肉 玉ねぎ エリンギ キャベツ 人参 きゅうり えのき コーンフレーク バナナ みかん缶
金	4 18	ごはん かじきのオリエンタルソースがけ 肉じゃが チンゲン菜のスープ 梨	りんごとチーズの蒸しパン 豆乳	精白米 カジキ えのき 玉ねぎ 人参 じゃが芋 白滝 チンゲン菜 ホットケーキミックス粉 りんご チーズ
土	5 19	けんちんうどん 粉ふき芋ゼリー	クレープ 麦茶	干しうどん 大根 人参 ごぼう 油揚げ じゃがいも 青のり
月	7 28	ごはん すき焼き煮 ほうれん草の胡麻和え 大根のすまし汁 バナナ	キャラメルポテト 豆乳	精白米 豚肉 白菜 玉ねぎ 長ネギ 白滝 焼き豆腐 ほうれん草 もやし 人参 大根 わかめ さつま芋
火	8 22	ごはん 魚とチーズの春巻き ブロッコリーサラダ 豚汁 柿	マーブルケーキ 豆乳	精白米 カレイ チーズ レタス 胡瓜 ブロッコリー 大根 人参 竹輪 豚肉 こんにやく ホットケーキミックス ココア
水	9 30	ごはん 煮込みハンバーグ 蓮根サラダ もやしのスープ オレンジ 30日りんご	ちんすこう 豆乳	精白米 豚ひき肉 玉ねぎ しめじ レタス 蓮根 胡瓜 人参 もやし 豆苗 小麦粉 きなこ
木	10 24	カレーパン チーズサラダ 和風ポトフ ヨーグルト	焼うどん 麦茶	パン 豚ひき肉 玉ねぎ ピーマン 人参 レタス 胡瓜 チーズ 白菜 じゃが芋 かぶ ブロッコリー ウインナー うどん きゃべつ
金	11 25	味噌ラーメン 焼売 バナナ	セレクトじゃがバター 麦茶	中華麺 キャベツ もやし 人参 豚肉 コーン 長ネギ 玉ねぎ えのき じゃが芋 バター 青のり
土	12 26	中華丼 トマトのサラダ 春雨スープ ゼリー	ピザトースト 麦茶	精白米 白菜 人参 もやし 豚肉 レタス トマト 胡瓜 春雨 大根 パン 玉ねぎ チーズ
火	15	カレーライス グリーンサラダ オニオンスープ オレンジ	バナナブラウニー 豆乳	精白米 鶏肉 ウインナー 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 ブロッコリー 豆苗 ホットケーキミックス ココア
月	21	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き バナナ キャベツのサラダ 白菜のすまし汁	お好み焼き 麦茶	精白米 鶏肉 キャベツ 人参 もやし 白菜 玉ねぎ 長ネギ 豚肉
火	29	誕生日会献立	お楽しみに 豆乳	精白米 豚肉 ウインナー 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 ブロッコリー キャベツ
木	31	ごはん チーズタッカルビ ナムル チンゲン菜のスープ オレンジ	ハロウィンメニュー 豆乳	精白米 キャベツ 鶏肉 人参 えのき ほうれん草 もやし チンゲン菜 ワンタンの皮

今月の平均エネルギー550kcalたんぱく質19.3g 脂質18.0g 塩分1.9g

