



# 10月献立表 うずも保育園



令和3年9月30日発行

日付	曜	午前(未満児)	昼 食	午後のおやつ
1	金	野菜ジュース	ごはん 鮭チーズフライ ひじきとカレーのマリネ 大根と豆腐の味噌汁	栗のムース せんべい
4	月	オレンジジュース	中華どんぶり 肉団子 甘夏缶 さつま芋とわかめの味噌汁	バームクーヘン 牛乳
5	火	グレープジュース	ごはん 豆腐の中華炒め もやしと胡瓜の磯辺和え 玉ねぎのコンソメスープ パナナ	ビスケット 牛乳
6	水	パインジュース	ごはん おから入り松風焼き 切干大根と茎わかめの煮物 豆腐ときゃべつのスープ	ワッフル 牛乳
7	木	りんごジュース	お弁当	きな粉ドーナツ 牛乳
8	金	野菜ジュース	チキンカレーライス ブロッコリーとハムのごまマヨネーズ和え オレンジ	豆乳フレンチトースト 牛乳
11	月	オレンジジュース	ごはん 豚肉とごぼうの炒め煮 春雨、胡瓜、わかめの酢の物 冬瓜と油揚げの味噌汁	せんべい 牛乳
12	火	グレープジュース	ごはん サーモンスターキ もやしと胡瓜のツナ和え 豆腐と小松菜のすまし汁	蒸しさつま芋 牛乳
13	水	パインジュース	ちゃんぽんめん 厚焼き卵 りんご	青菜おにぎり 牛乳
14	木	野菜ジュース	ごはん すき焼き風煮 ポテトサラダ 大根とわかめの味噌汁	クラッカー 牛乳
15	金	りんごジュース	ごはん あじの味噌漬焼き さつま芋のサラダ 卵スープ	肉まん 牛乳
18	月	オレンジジュース	ごはん チャプチェ 大根の中華風煮物 ほうれん草と人参の味噌汁	ビスケット 牛乳
19	火	グレープジュース	ごはん コロッケ きゃべつと油揚げのごま酢和え 豆腐のすまし汁	ふがし 牛乳
20	水	りんごジュース	バターロール 揚げ鶏と南瓜の甘辛たれ トマトスパゲティ 豆乳スープ オレンジ	ショートケーキ 麦茶
21	木	オレンジジュース	きのこごはん ポークシューマイ 切干大根と胡瓜のツナ和え さつまいの味噌汁	きな粉ラスク 牛乳
22	金	パインジュース	秋野菜カレーライス コーンフレークサラダ オレンジ	スティックパン 牛乳
25	月	りんごジュース	ごはん ほうれん草メンチカツ さつま芋と油揚げの炒め煮 玉ねぎときゃべつの味噌汁	ビスケット 牛乳
26	火	グレープジュース	ごはん 麻婆豆腐 もやしとめかぶの甘酢和え 卵スープ	フルーツヨーグルト
27	水	パインジュース	肉うどん だし巻き卵 かぼちゃのおかか煮	鮭わかめおにぎり 牛乳
28	木	オレンジジュース	ごはん さんまのおかか煮 スパゲティサラダ さつま芋とわかめの味噌汁 洋なし缶	フルーチェ
29	金	りんごジュース	バターロール 南瓜ハンバーグ ブロッコリーとマカロニのツナサラダ きのこのシチュー	ハロウィンお菓子



	エネルギー	蛋白	脂肪	加糖	鉄	A	B1	B2	C	塩
3歳以上児	552	20.4	17.2	211	2.1	198	0.30	0.32	18	2.0
3歳未満児	513	19.4	13.8	188	2.0	190	0.26	0.31	17	1.7

\*食材の納品の都合により献立が変更になる場合があります。