



10 月 献 立 表



都合により一部変更する場合があります
かすみ保育園

日	曜	給食	午後おやつ
01	金	中華風そぼろ丼,ナムル,すまし汁(かまぼこ・青菜),ぶどう	フレンチトースト,牛乳
02	土	卵とじうどん,酢の物,バナナ	ふりかけおにぎり(やさい),麦茶
04	月	ご飯,★おからナゲット,シルバーサラダ,舞茸入り豚汁,りんご	ココア入りホットケーキ,牛乳
05	火	クロワッサン,パンプキンシチュー,ツナの醤油サラダ,牛乳,ぶどう	洋風かきたま雑炊,麦茶
06	水	ご飯,かじぎの西京焼き,ブロッコリーのおかか和え,すまし汁(豆腐・三つ葉),なし	ベリービスケット,牛乳
07	木	シーフード焼きそば,鶏肉とキャベツのバンバンジー スープ(えのき茸・玉葱・パセリ),バナナ	フライドポテト,牛乳
08	金	カレーライス,コロコロサラダ,スープ(葱・わかめ),りんご	フルーツヨーグルトがけ,麦茶
09	土	豚肉の甘辛丼,お浸し(青菜・もやし),なし	二色サンド,牛乳
11	月	しめじご飯,肉じゃが,菜果サラダ,味噌汁(大根・玉葱),ぶどう	スキムミルクマフィン,牛乳
12	火	かぼちゃロールパン,スペイン風オムレツ,ほうれん草の醤油フレンチ,牛乳,りんご	チーズおかかおにぎり 乳:おしゃぶり昆布,幼:するめ,麦茶
13	水	栗ご飯,鮭のもみじ焼き,キャベツのごま酢和え,味噌汁(かぼちゃ・青菜),柿	おからのやわらかクッキー,牛乳
14	木	磯うどん,じゃが芋のそぼろ煮,スティックチーズ,バナナ	焼きカレーパン,牛乳
15	金	★焼き鳥丼,ひじきサラダ,スープ(キャベツ・人参),なし	豆腐入りあんころもち,牛乳
16	土	きのこ肉のうどん,キャベツとちくわの味噌マヨネーズ,バナナ	じゃことコーンのご飯,麦茶
18	月	醤油ラーメン,フレンチサラダ,スティックチーズ,バナナ	味噌ポテト,牛乳
19	火	かにのドリア,野菜と鶏肉のごま和え,春雨スープ,ぶどう	ケーキ,牛乳
20	水	ご飯,さんまのかば焼き,三色和え,味噌汁(油揚げ・ねぎ),柿	かぼちゃドーナツ,牛乳
21	木	ツナサンド,ポークビーンズ,和風サラダ,牛乳,りんご	鮭寿司,麦茶
22	金	わかめご飯,マーボー豆腐,ブロッコリーサラダ,味噌汁(青菜・玉葱),なし	利休まんじゅう,麦茶
23	土	焼肉丼,わかめとコーンのサラダ,りんご	シュガートースト,牛乳
25	月	ご飯,つくね焼き,人参しりしり,味噌汁(麩・葱),柿	海苔とチーズのサンドイッチ,牛乳
26	火	チーズロールパン,ハムピカタ,青菜とコーンのバターソテー,牛乳,りんご	焼豚チャーハン,麦茶
27	水	ゆかりご飯,さばの煮付け,五色野菜のごま醤油和え,味噌汁(豆腐・なめこ),ぶどう	★焼きいも,牛乳
28	木	カレースパゲティ,れんこんサラダ,スープ(えのき茸・青菜),なし	小魚おやき,牛乳
29	金	チキンピラフ,かぼちゃコロケ,人参グラッセ,ブロッコリー,コーンスープ,りんご	ポップコーン,牛乳
30	土	きつねうどん,ほうれん草しらすのお浸し,バナナ	ふりかけおにぎり(のりたま),麦茶

- 0.1.2歳のみ午前のおやつに小魚・牛乳がつきます。
- 19日は誕生会です。
- ✿27日の焼きいもはうさぎぐみがさつまいも洗いをします。
- ★印は新しいメニューです。

1ヶ月平均栄養価

エネルギー	579 kcal
たんぱく質	21.3 g
脂質	20.5 g
(塩)分	2.5 g