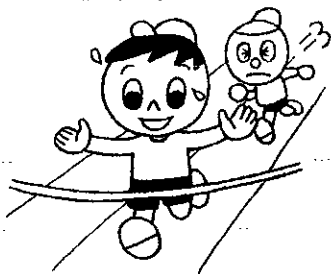
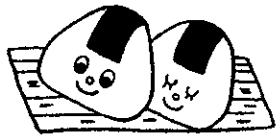


令和 05 年 10月分 給食予定献立表

3歳以上児 アケボノ保育園

月	火	水	木	金	土
2 ワンタンスープ 春巻き もやし中華サラダ フルーツ 牛乳 メープルトースト エネルギー: 669Kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 27.1g 塩分: 1.9g	3 味噌汁 鮭の生姜焼き 肉じゃが煮 めかぶ納豆 フルーツ 牛乳 ソーセージパイ エネルギー: 556Kcal 蛋白質: 31.1g 脂質: 20.7g 塩分: 2.2g	4 ひき肉とうすら卵のカレー エビフライ 白菜のツナサラダ フルーツ 麦茶 大学いも エネルギー: 550Kcal 蛋白質: 18.8g 脂質: 13.2g 塩分: 2.8g	5 スープ 肉団子のトマト煮 グリーンサラダ フルーツ 牛乳 ロールパン エネルギー: 554Kcal 蛋白質: 19.1g 脂質: 18.1g 塩分: 2.7g	6 豚汁 根菜の甘辛炒め かにかま入り酢の物 フルーツ 麦茶 まいだけご飯 エネルギー: 529Kcal 蛋白質: 17.3g 脂質: 8.6g 塩分: 1.7g	7 カレーうどん チーズサラダ フルーツ 麦茶 たいやき せんべい エネルギー: 648Kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 17.3g 塩分: 2g
9 (スポーツの日) 	10 すまし汁 れんこん入り松風焼き キャベツのしらす和え おかかふりかけ フルーツ 牛乳 食パンサンド エネルギー: 616Kcal 蛋白質: 25.3g 脂質: 16.5g 塩分: 2.4g	11 きのこの中華スープ 豚肉のチャプチェ風 レタスとトマトの中華サラダ フルーツ 麦茶 オニオンリング エネルギー: 371Kcal 蛋白質: 15.3g 脂質: 10.9g 塩分: 1.2g	12 《誕生会》 栗おこわ 洋風味噌汁 鯖の竜田揚げ 青菜のなめ茸和え フルーツ  牛乳 ロールケーキ エネルギー: 574Kcal 蛋白質: 26.7g 脂質: 19.9g 塩分: 2.7g	13 (お弁当の日)  野菜ジュース ゼリー せんべい エネルギー: 181Kcal 蛋白質: 3.3g 脂質: 0.2g 塩分: 0.2g	14 じゃじゃ麺 鶏の天ぷら フルーツ 牛乳 シュガーロール エネルギー: 697Kcal 蛋白質: 24.8g 脂質: 26.9g 塩分: 2.3g
16 味噌汁 さんまの梅煮 厚揚げの味噌炒め 納豆 フルーツ 牛乳 チーズ蒸しぱん エネルギー: 656Kcal 蛋白質: 27.6g 脂質: 29.4g 塩分: 1.9g	17 スープ チキンスティック ポテトサラダ フルーツ 牛乳 クロワッサンド エネルギー: 701Kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 33.5g 塩分: 2.3g	18 味噌汁 豆腐とひじきのハンバーグ 人参しりしり フルーツ 牛乳 りんごケーキ エネルギー: 466Kcal 蛋白質: 17.6g 脂質: 18.1g 塩分: 1.1g	19 春雨スープ かに玉風卵焼き パンパンジー フルーツ 牛乳 クリームパン エネルギー: 577Kcal 蛋白質: 25g 脂質: 17.8g 塩分: 1.8g	20 けんちん汁 レバーのかりんとう揚げ ウィンナー きのこサラダ フルーツ 麦茶 五目チャーハン エネルギー: 698Kcal 蛋白質: 24.5g 脂質: 29.8g 塩分: 2.9g	21 親子そうめん カリカリサラダ フルーツ 牛乳 タルト せんべい エネルギー: 704Kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 24.4g 塩分: 2.3g
23 味噌汁 野菜コロッケ 切り干し大根のサラダ フルーツ 牛乳 ミニフランスパン エネルギー: 578Kcal 蛋白質: 19g 脂質: 14.2g 塩分: 1.8g	24 スープ かぼちゃグラタン フレンチサラダ フルーツ 牛乳 豆腐ドーナツ エネルギー: 617Kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 24.6g 塩分: 1.7g	25 味噌汁 鮭のチーズフライ 青菜の磯部和え 納豆 フルーツ 牛乳 ラスク エネルギー: 644Kcal 蛋白質: 27.2g 脂質: 21.5g 塩分: 1.8g	26 スープ ドライカレー チーズ ブロッコリーとベーコンのソテー フルーツ 麦茶 レモンソファール せんべい エネルギー: 477Kcal 蛋白質: 17.4g 脂質: 15.7g 塩分: 2.3g	27 たまごスープ 揚げぎょうざ 中華風春雨サラダ フルーツ 牛乳 二色クッキー エネルギー: 697Kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 30.4g 塩分: 1.4g	28 肉うどん 筑前煮 フルーツ 牛乳 ワッフル せんべい エネルギー: 660Kcal 蛋白質: 25.9g 脂質: 18g 塩分: 2.3g
30 味噌汁 はんぺんのフライ しょうゆフレンチサラダ フルーツ 牛乳 ホットケーキ エネルギー: 520Kcal 蛋白質: 19.2g 脂質: 14.3g 塩分: 1.7g	31 スープ 鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ フルーツ 麦茶 中華まん エネルギー: 589Kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 20.2g 塩分: 2.7g		○10/21(土)は創立記念日です。お祝いに紅白まんじゅうを10/20(金)に配布します。 ○10/20(金)はさくら組が、カレーとサラダ作りを行うため、汁物と副菜が別になります。 詳しくはクラスの貼り紙をご覧ください。 ○3歳以上児の栄養価は、白飯100gを加算して計算しています。 ○都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。		