

2021年 10月



## 献立表



このみ坂保育園

日	曜	にし・そよかぜ 朝おやつ	種	献立	給食カロリー	3時のおやつ		おやつカロリー
1	金	バナナ	焼	ごはん スペイン風オムレツ コーンフレークサラダ スープ	413	牛乳	かぼちゃスコーン	235
2	土	おせんべい ビスケット	麺	焼きそば みそ汁 果物	322	牛乳	チーズケーキ	270
4	月	バナナ	焼	ごはん 鶏肉のみそだれ焼き 甘酢和え すまし汁	401	牛乳	金時煮豆	215
5	火	おせんべい ビスケット	煮	ごはん 煮魚 スタミナサラダ みそ汁	374	牛乳	もちもちポテト	233
6	水	魚肉ソーセージ	麺	ごはん チャプチェ ちくわの磯辺揚げ スープ	390	牛乳	きなこラスク	200
7	木	おせんべい ビスケット	焼	ごはん 魚の西京焼き わかめの酢の物 のっぺ汁	389	牛乳	ぶどうゼリー	185
8	金	バナナ	揚	ごはん チキンチキンごぼう 大根サラダ みそ汁	408	牛乳	人参ジャムサンド	233
9	土	おせんべい ビスケット	麺	ナポリタン 野菜スープ 果物	384	牛乳	チーズまんじゅう	202
11	月	バナナ	焼	ごはん 塩マリネチキン ビーフンサラダ スープ	397	牛乳	黒糖蒸しパン	247
12	火	おせんべい ビスケット	煮	ごはん 魚のみそ煮 きゅうりとハムのごま酢和え すまし汁	380	牛乳	クッキー	222
13	水	魚肉ソーセージ	揚	ごはん からあげ コールスロー みそ汁	407	牛乳	りんごゼリー	183
14	木	おせんべい ビスケット	焼	ごはん 魚のパン粉焼き 納豆和え みそ汁	389	牛乳	ココア蒸しパン	235
15	金	バナナ	焼	ごはん 照り焼きチキン ひじきのさっぱり和え スープ	389	牛乳	プリン	233
16	土	おせんべい ビスケット	丼	こんにゃくそばろ丼 塩こぶ和え みそ汁	377	牛乳	バターサブシ	248
18	月	バナナ	煮	ごはん 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ スープ	404	牛乳	水ようかん	155
19	火	おせんべい ビスケット	焼	ごはん 魚の照り焼き 華風酢の物 みそ汁	381	牛乳	スキム蒸しパン	229
20	水	おせんべい ビスケット	汁	ハヤシライス フレンチサラダ スープ (運動会予行①)	404	牛乳	ホットケーキ	234
21	木	おせんべい ビスケット	揚	ごはん 魚のサクサク揚げ ナムル みそ汁	408	牛乳	きなこマカロニ	159
22	金	バナナ	焼	ごはん タンドリーチキン 五目大豆煮 スープ	404	牛乳	バナナカップケーキ	231
23	土	おせんべい ビスケット	麺	ミートスパゲティ 野菜スープ 果物	389	牛乳	ココアマフィン	250
25	月	バナナ		ごはん 麻婆豆腐 ばんさんす きのこスープ	407	牛乳	マドレーヌ	235
26	火	おせんべい ビスケット	揚	ごはん すり身揚げ 小松菜納豆 みそ汁	404	牛乳	お好み焼	250
27	水	魚肉ソーセージ	炒	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁	407	牛乳	小松菜納豆	222
28	木	おせんべい ビスケット	焼	まぜごはん 焼き魚 炒り豆腐 みそ汁	398	牛乳	チーズ蒸しパン	217
29	金	おせんべい ビスケット	汁	カレーライス ごま酢和え スープ (運動会予行②)	405	牛乳	ふかしいも	200
30	土	おせんべい ビスケット	麺	焼ビーフン みそ汁 果物	368	牛乳	ちんすこう	172



は誕生会リクエストメニューです。

※献立は仕入れなどにより内容や曜日が変更することがあります。ご了承ください。