

2022年 10月



## 献立表



このみ坂保育園

日	曜	にし・そよかせ 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	土	おせんべい ビスケット	丼	ビビンバ丼 ごま和え 野菜スープ	372	牛乳	チーズケーキ	270
3	月	おせんべい ビスケット	汁	ごはん くずきり入りポトフ ビーンズサラダ 果物	409	牛乳	きなこマカロニ	159
4	火	バナナ	煮	ごはん サバの煮つけ ナムル みそ汁	364	牛乳	人参ジャムサンド	233
5	水	おせんべい ビスケット	焼	ごはん 鶏肉のみそだれ焼き 春雨サラダ みそ汁	398	牛乳	水ようかん	155
6	木	おせんべい ビスケット	揚	ごはん カレイのフライ 青菜とコーンの和え物 みそ汁	417	牛乳	五色のまぜむすび	186
7	金	-	-	※以上児は、お弁当と水筒です（現地で運動会予行の為）。		牛乳	クッキー	222
		おせんべい ビスケット	汁	ドライカレー コーンスープ フルーツヨーグルト（未満児は給食あり）	380			
8	土	-	-	運動会	-	-	-	-
10	月	-	-	スポーツの日	-	-	-	-
11	火	おせんべい ビスケット	揚	ごはん サバのサクサクあげ 炒り豆腐 みそ汁	401	牛乳	お好み焼き	250
12	水	バナナ	煮	ごはん 筑前煮 和風サラダ みそ汁	365	牛乳	人参まるぼうろ	123
13	木	おせんべい ビスケット	焼	ごはん さわらの西京焼き 酢の物 のっぺ汁	384	牛乳	もちもちポテト	233
14	金	魚肉ソーセージ	焼	ごはん スペイン風オムレツ 小松菜納豆 みそ汁	389	牛乳	きなこラスク	200
15	土	おせんべい ビスケット	麺	和風スパゲティ 野菜スープ フルーツヨーグルト	366	牛乳	スコーン	200
17	月	おせんべい ビスケット	炒	ごはん 豚肉と野菜の華風炒め くきわかめの炒り煮 みそ汁	386	牛乳	マドレーヌ	235
18	火	バナナ	煮	ごはん サバのみそ煮 マカロニサラダ すまし汁	382	牛乳	ホットケーキ	234
19	水	おせんべい ビスケット	汁	カレーライス ブロッコリーサラダ 野菜スープ	422	牛乳	スイートポテト	203
20	木	魚肉ソーセージ	焼	ごはん あじのガーリック焼き 華風酢の物 みそ汁	385	牛乳	金時煮豆	215
21	金	おせんべい ビスケット	焼	ごはん チキンピカタ 里芋のごまみそ和え みそ汁	393	牛乳	バナナカップケーキ	231
22	土	おせんべい ビスケット	丼	親子丼 塩こぶ和え みそ汁	364	牛乳	チーズまんじゅう	202
24	月	バナナ	煮	ごはん すき焼き風煮 もやしゴマネーズ みそ汁	384	牛乳	お麩ラスク	202
25	火	おせんべい ビスケット		ごはん カレイのコーンマヨ焼き 五目大豆煮 みそ汁	386	牛乳	黒糖蒸しパン	247
26	水	魚肉ソーセージ	揚	ごはん からあげ ビーフンサラダ 野菜スープ	398	牛乳	かぼちゃスコーン	235
27	木	おせんべい ビスケット	焼	ごはん 鮭の照り焼き 切り干し大根煮 みそ汁	359	牛乳	ココアマフィン	250
28	金	おせんべい ビスケット	炒	ごはん 煮込みミートボール ひじきサラダ みそ汁	439	牛乳	小松菜おにぎり	222
29	土	おせんべい ビスケット	麺	ちゃんぽん ブロッコリーツナマヨ 果物	376	牛乳	フレンチトースト	234
31	月	おせんべい ビスケット	揚	ごはん ちくわのいそべ揚げ かぼちゃのカレー煮 野菜スープ	418	牛乳	ぶどうゼリー	211



は、誕生日会メニューです。

※献立は仕入れなどにより内容や曜日を変更することがあります。ご了承願います。