

月				火				水				木				金				土							
☆給食・間食は行事などの都合により、献立日が変更になる場合があります。 数字は給食のみの栄養価です。 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)																1 ごはん ミラノ風チキン チンゲン菜とハムのソテー さつま芋のみそ汁				2 ごはん 豚肉と白菜の煮物 きんぴられんこん みそ汁 フルーツ				3 きのこの和風スパゲティ すまし汁			
公立こども園のこどもたちにアンケートを行い、人気のあったメニューを「リクエストメニュー」として実施します。 10月のリクエストメニューは・・・ りんごパイ風トースト(14日間食)、焼きそば(28日間食)																391 19.8 8.1 ○精白米 ○鶏肉 パン粉 粉チーズ パセリ ○チンゲン菜 玉葱 にんじん ハム ○さつま芋 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節				371 19.5 5.7 ○精白米 ○豚肉 白菜 ○れんこん にんじん 白ごま ○豆腐 玉葱 ねぎ 昆布 削り節 ○みかん				261 14.7 8.3 ○スパゲティ ツナ缶(油漬) 玉葱 にんじん エリンギ しめじ 小松菜 糸のり ○鶏肉 ゆば 大根 ねぎ 昆布 削り節			
～お知らせ～ 鉄強化のメニュー 「大豆入りミートスパゲティ」 24日(土)																手作りりんごジャムサンド				ほうれん草のケーキ							
5 ごはん 鶏肉のしょうゆ炒め ひじき煮 みそ汁				6 和風カレーうどん 大根の煮物 フルーツ				7 パン 鶏肉の照り焼き ほうれん草とコーンの炒め物 ジュリアンスープ				8 秋の炊き込みごはん 焼魚 春雨と白菜の煮物 みそ汁				9 ごはん ポークチャップ マカロニソテー すまし汁 フルーツ				10 鶏そぼろ丼 小芋汁							
302 15.2 3.9 ○精白米 ○鶏肉 玉葱 ビーマン にんじん 土生姜 ○ひじき にんじん 平天 ○白菜 しめじ ねぎ 昆布 削り節				307 18.2 3.7 ○うどん 豚肉 うすあげ 玉葱 にんじん ねぎ 昆布 削り節 カレー粉 片栗粉 ○大根 にんじん ○みかん				277 17.5 9.3 ○ロールパン ○鶏肉 土生姜 ○ほうれん草 玉葱 にんじん カーネルコーン ○キャベツ 玉葱 セロリー ベーコン パセリ 鶏がら				360 18.3 9.4 ○精白米 さつま芋 しめじ にんじん 干しいたけ ○さば ○はるさめ 白菜 にんじん ○切麩 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節				370 19.2 6.3 ○精白米 ○豚肉 玉葱 ケチャップ 片栗粉 ○マカロニ 玉葱 にんじん ビーマン ツナ缶(油漬) ○豆腐 大根 ねぎ 昆布 削り節 ○なし				329 15.0 5.7 ○精白米 鶏肉ミンチ 玉葱 にんじん 三度豆 土生姜 片栗粉 ○里芋 玉葱 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節							
大学いも				ふのラスク(ココア)				韓流おにぎり				ヨーグルトパンケーキ				チーズマフィン											
～お知らせ～ 間食には牛乳が付きます。 おにぎりの日は、お茶になります。				13 ごはんと味付のり 豚肉の生姜炒め 高野豆腐の含め煮 みそ汁				14 ごはん 鶏むね肉の塩こうじからあげ ほうれん草のじゃこ煮 すまし汁				15 ハヤシライス 茹で野菜サラダ ヨーグルト				16 ごはん おでん みそ汁 フルーツ				17 わかめラーメン じゃが芋と鶏肉の洋風煮							
○精白米 味付のり ○豚肉 玉葱 土生姜 ○高野豆腐 玉葱 にんじん みつば ○大根 しめじ ねぎ 昆布 削り節				332 19.8 5.1 ○精白米 ○鶏むね肉(皮なし) 土生姜 にんにく 塩こうじ(液体) 片栗粉 ○ほうれん草 白菜 にんじん ちりめんじゃこ ○ゆば 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節				353 20.0 6.1 ○精白米 ○鶏がら鶏肉胸(皮なし) 土生姜 にんにく 塩こうじ(液体) 片栗粉 ○ほうれん草 白菜 にんじん ちりめんじゃこ ○ゆば 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節				535 23.0 17.6 ○精白米 豚肉 玉葱 じゃがいも にんじん セロリー チーズ 小麦粉 りんご トマトピューレ ケチャップ 鶏がら ○キャベツ きゅうり にんじん マヨドレ ○ヨーグルト				368 20.1 5.9 ○精白米 ○鶏肉(もも皮なし) 大根 にんじん 厚揚げ ちくわ ○白菜 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節 ○みかん				255 17.5 3.1 ○中華めん 豚肉 カーネルコーン 干しわかめ キャベツ もやし にんじん ねぎ 鶏がら 土生姜 ○鶏肉 じゃがいも 玉葱 にんじん							
りんごパイ風トースト				20 麦ごはんと味付のり 鶏肉とチンゲン菜の炒め物 春雨の甘酢煮 みそ汁				21 ごはん 白身魚ののりマヨ焼き キャベツのカレーソテー すまし汁				22 もみじふりかけごはん 豚肉と大根の煮物 小松菜の煮まし みそ汁				23 ごはん 鶏肉の香味焼き バターポテト みそ汁 フルーツ				24 大豆入りミートスパゲティ スープ							
314 16.5 2.8 ○精白米 豚肉 玉葱 にんじん 生しいたけ ねぎ(堺産) ○白菜 にんじん ねぎ(堺産) 昆布 削り節 ○なし				316 15.3 4.0 ○精白米 麦 味付のり ○鶏肉 玉葱 チンゲン菜 土生姜 ○はるさめ きゅうり にんじん ○切麩 玉葱 ねぎ 昆布 削り節				356 24.8 11.2 ○精白米 ○白身魚 青のり粉 マヨドレ ○キャベツ 玉葱 にんじん カレー粉 ○豆腐 しめじ ねぎ 昆布 削り節				301 16.8 3.4 ○精白米 にんじん 白ごま 花かつお ○豚肉 大根 ○小松菜 白菜 にんじん ○もやし 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節				345 17.8 4.3 ○精白米 ○鶏肉 玉葱 ○じゃがいも にんじん パセリ ○玉葱 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節 ○柿				277 13.8 7.8 ○スパゲティ 豚肉赤身ミンチ 大豆(ひきわり) 玉葱 にんじん 小麦粉 トマトピューレ ケチャップ 粉チーズ ○大根 えのき茸 ねぎ 鶏がら							
ジャム入りクッキー				手作り薄焼きピザ				さつまいもおにぎり				きな粉トースト				豆乳ケーキ											
26 ごはん 豚肉とにらの炒め物 キャベツの土佐煮 すまし汁 フルーツ				27 秋のきのこ入りチキンカレー チンゲン菜の洋風煮 ヨーグルト				28 ごはん 煮魚 切干大根煮 みそ汁 フルーツ				29 ごはん 鶏肉の旨煮 大豆煮 そうめん入りみそ汁				30 ごはん 豚肉の西京焼き ひじきサラダ のっぺい汁				31 秋の根菜たっぷりうどん 小松菜とちくわの煮物							
309 16.5 3.1 ○精白米 ○豚肉 玉葱 にら 土生姜 ○キャベツ にんじん 花かつお ○にんじん 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節 ○りんご				484 16.4 13.5 ○精白米 鶏肉 玉葱 じゃがいも にんじん しめじ エリンギ 小麦粉 カレー粉 りんご にんにく チーズ ケチャップ 鶏がら ○チンゲン菜 玉葱 にんじん ○ヨーグルト				380 20.3 7.4 ○精白米 ○本さわり 土生姜 ○切干し大根 にんじん 干しいたけ 三度豆 ○豆腐 玉葱 ねぎ 昆布 削り節 ○柿				364 21.6 6.0 ○精白米 ○鶏肉 土生姜 片栗粉 ○大豆(ゆで) 角切昆布 にんじん ○そうめん 白菜 しめじ ねぎ 昆布 削り節				395 18.0 12.2 ○精白米 ○豚肉 玉葱 生姜焼用(40g) ○ひじき きゅうり にんじん カーネルコーン ツナ缶(水煮) マヨドレ ○里芋 にんじん えのき茸 ねぎ 昆布 削り節 片栗粉				254 18.3 4.4 ○うどん 鶏肉 うすあげ 大根 にんじん ごぼう ねぎ 昆布 削り節 ○小松菜 白菜 にんじん ちくわ							
ミルク蒸しパン				ごまちゃんすこう				焼きそば				ちんびん				わらびもち											