



2019年度



10月の献立表



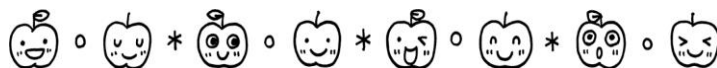
ミッキー保育園(泉中央園)

日	曜	午前のおやつ (1、2歳児)	主食	昼食献立名	午後のおやつ
1	火	牛乳	ごはん	鶏肉の塩麹焼き 小松菜のおかか炒め かぼちゃのみそ汁	オレンジ風味ブラウニー 牛乳
2	水	牛乳	ごはん	鮭のみそマヨネーズ焼き 彩り大根のかつくりサラダ なめこのすまし汁	バナナレーズンスコーン 牛乳
3	木	せんべい 麦茶	ごはん	トマトチーズオムレツ すき昆布の煮物 豆腐のみそ汁	ビスケット りんご 牛乳
4	金	飲むヨーグルト	スパゲッティ ナポリタン	フレンチサラダ チンゲン菜のスープ みかん缶	パンパルデュ 牛乳
5	土	牛乳	ごはん	タンドリーチキン 小松菜の中華和え 玉ねぎのみそ汁	クッキー オレンジ 牛乳
6	日	牛乳	そばろごはん	ビビンバ風ナムル みかん缶 トマトスープ	ウエハース バナナ 牛乳
7	月	運動会			
8	火	牛乳	ミートミート カレー	コールスロー みかんゼリー 牛乳	フルーツヨーグルト
9	水	ホームパイ 麦茶	ロールパン	鶏のから揚げオーロラソース チンゲン菜とエビのソテー まいだけのスープ オレンジ	あんかけうどん
10	木	りんごジュース	ごはん	チャンプルー さっぱりマカロニサラダ だいこんのみそ汁	ビスケット 梨 牛乳
11	金	せんべい 牛乳	ゆかりごはん	さんまの蒲焼き カラフルごま和え 具だくさん豆乳汁 グレープフルーツ	かぼちゃケーキ 牛乳
12	土	牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き キャベツのおかか和え 油麩のみそ汁	ホームパイ バナナ 牛乳
13	日	飲むヨーグルト	けんちんうどん	こまつなのお浸し フルーツゼリー 牛乳	わかめおにぎり オレンジ 牛乳
14	月	牛乳	ごはん	酒の甘辛照り焼き ちくわの和え物 豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	クッキー グレープフルーツ 牛乳
15	火	りんごジュース	黒糖パン	ボークビーンズ チンゲン菜のソテー 里芋のみそ汁	シUGARTースト 牛乳
16	水	クッキー 麦茶	ごはん	ツナ入りオムレツ 小松菜と厚揚げのさっと煮 じゃがいものみそ汁 オレンジ	豆乳バナナケーキ 牛乳
17	木	牛乳	ごはん	カレー風味麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ	さつまいもとりんごのかさね煮 牛乳
18	金	せんべい 牛乳	みそ豆乳うどん	フライビーンズ バナナ 飲むヨーグルト	海鮮チャーハン 牛乳
19	土	牛乳	ごはん	さばのみそ煮 小松菜ののり風味和え ぶりのすまし汁	ビスケット オレンジ 牛乳
20	日	牛乳	親子丼	にんじんしりしり フルーツゼリー わかめのみそ汁	スティックパン グレープフルーツ 牛乳
21	月	飲むヨーグルト	ごはん	干草焼き ひじきの五目煮 えのきのみそ汁	フライドポテト りんごジュース
22	火	牛乳	ごはん	鮭の南蛮揚げ チンゲン菜の和え物 にんじのみそ汁	クッキー バナナ 牛乳
23	水	りんごジュース	ごはん	チンジャオロース もやしのナムル 白菜のすまし汁	ココアトースト 牛乳
24	木	ビスケット 麦茶	ごはん	鶏肉のバーベキューソース カラフルサラダ わかめのスープ	せんべい 柿 牛乳
25	金	せんべい 牛乳	ごはん	まさご焼き 五色和え 玉ねぎのみそ汁	ミルクかりんとう 牛乳
26	土	牛乳	ごはん	煮魚 ほうれん草のごま和え 豆腐のみそ汁	ビスケット オレンジ 牛乳
27	日	牛乳	しょうゆ ラーメン	大学いも バナナ 飲むヨーグルト	ゆかりおにぎり オレンジ 牛乳
28	月	クッキー 麦茶	ごはん	鶏じゃが いそべ和え キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	かぼちゃのべたべた焼き 牛乳
29	火	牛乳	ごはん	鮭のごまみそ焼き 切干大根の煮物 白菜のみそ汁 バナナ	トマトチーズ蒸しパン 牛乳
30	水	牛乳	ジャムサンド	豆乳シチュー ちくわとコーンのソテー みかん缶	鮭と根菜のごはん 牛乳
31	木	牛乳	ごはん	かじきのピザ焼き キャベツのマリネ わかめのみそ汁	ハロウィンプリン りんごジュース

※お願い! 給食準備の都合上、9:00までに欠席・遅刻の連絡を入れてください。

※人数、材料等により、メニューが変更になる場合がありますのでご了承下さい。

※月、水、金は手作りおやつです。お誕生日会は11日(金)です。



	未満児 栄養給与量	以上児 栄養給与量
エネルギー(kcal)	509(470)	608(580)
タンパク質(g)	18.6 (18.8)	22.6 (23.2)
脂質(g)	15.3(12.5)	18.9 (18.5)
食塩相当量(g)	1.3	1.6

※()は保育園目標値
栄養給与量は普通食の栄養量です。