

石橋文化わくわく保育園幼稚園 様

平成25年度 10月献立

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	白ごはん(ジャー) 白身魚の中華あんかけ 切干大根の煮物 マカロニサラダ 小松菜と油揚げの煮浸し	白ごはん(ジャー) チキンカツ ケチャップ 高野の煮物 マーボーナス レンコンの金平 人参のゴママヨ和え	白ごはん(ジャー) イカ天の甘酢あんかけ キャベツとツナのサラダ なすの田楽 ひじきと大豆の煮物	白ごはん(ジャー) 焼き肉 フライドポテト ほうれん草のゴマ和え 手作りコロケ 人参のグラッセ
	453kcal 蛋白5.1g 脂質6.0g 塩分1.2g	451kcal 蛋白5.6g 脂質6.7g 塩分1.1g	456kcal 蛋白5.9g 脂質6.3g 塩分1.0g	455kcal 蛋白6.0g 脂質6.4g 塩分1.0g
7	8	9	10	11
白ごはん(ジャー) シチュードハンバーグ 椎茸とがんもの旨煮 付け野菜(かぼちゃ・人参) ちくわの磯辺揚げ 小松菜のゴマ和え	白ごはん(ジャー) 鯖の竜田揚げ 焼きビーフン コーンサラダ 卵焼き キャベツとわかめの酢の物	白ごはん(ジャー) 牛肉とインゲンの中中華炒め マカロニきな粉 厚揚げとナスの煮物 チンゲン菜とハムのマヨネーズ和え	白ごはん(ジャー) 鮭のアイオリソース かぼちゃのいとこ煮 白菜とベーコンの洋風煮 高野の卵とじ オクラの天ぷら	親子丼 りんごジュース
446kcal 蛋白5.4g 脂質6.0g 塩分1.1g	449kcal 蛋白5.8g 脂質6.7g 塩分1.1g	445kcal 蛋白5.3g 脂質6.4g 塩分1.0g	448kcal 蛋白5.9g 脂質6.7g 塩分1.0g	455kcal 蛋白6.0g 脂質7.1g 塩分1.1g
14	15	16	17	18
体育の日	ハヤシライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) 鮭の塩焼き 肉じゃが ブロッコリーと人参の和風和え ひじき煮 レンコンの甘辛煮	ひじきごはん(ジャー) 鶏の照り焼き グリんピースとエビの煮物 切干大根の煮物 揚げナスの香味漬け さつまいもの天ぷら	白ごはん(ジャー) 白身魚の和風あんかけ スパゲティミートソース ウインナー レンコンの天ぷら 椎茸とインゲンの煮物
	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	440kcal 蛋白5.7g 脂質6.8g 塩分1.0g	446kcal 蛋白5.4g 脂質6.0g 塩分1.0g	455kcal 蛋白5.9g 脂質6.3g 塩分1.0g
21	22	23	24	25
白ごはん(ジャー) 豚肉と厚揚げの味噌炒め ウインナーとアスパラのケチャップ煮 人参の天ぷら 卵焼き 高野と椎茸の煮物	白ごはん(ジャー) 鶏肉のガーリックソースかけ 卵焼き かぼちゃの煮物 チンゲン菜のハムマヨ フライドポテト	さつまいもごはんおにぎり トンカツ ケチャップ わかめの酢の物 人参の甘煮 ちくわの天ぷら 椎茸とがんもの旨煮	白ごはん(ジャー) ハンバーグ 和風きのこソース 白菜の生姜マヨ 人参と厚揚げの煮物 枝豆 マーボー春雨	カレーライス りんごジュース
453kcal 蛋白5.8g 脂質6.1g 塩分1.1g	457kcal 蛋白5.9g 脂質6.7g 塩分1.1g	456kcal 蛋白5.9g 脂質6.4g 塩分1.0g	443kcal 蛋白5.4g 脂質6.0g 塩分1.1g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g
28	29	30	31	
白ごはん(ジャー) すき焼き風煮物 なすの田楽 グリんピースのそぼろ煮 春雨の酢の物 金時豆	ちらし寿司(のり・卵)ジャー 白身魚のフライ ケチャップ 人参のゴママヨ和え ほうれん草の和え物 れんこんの甘酢漬け 豚肉と白菜の煮物	白ごはん(ジャー) 豚天の南蛮漬け パプリカとベーコンの炒め煮 揚げ里芋のみたらし風 ひじき豆 厚揚げといんげんの煮物	白ごはん(ジャー) 唐揚げ オクラの天ぷら かぼちゃのグラッセ ミニトマト 春雨の中華和え	
453kcal 蛋白5.6g 脂質6.7g 塩分1.1g	440kcal 蛋白6.0g 脂質7.1g 塩分1.1g	445kcal 蛋白5.8g 脂質6.3g 塩分1.0g	452kcal 蛋白6.0g 脂質6.7g 塩分1.1g	

仕入れの都合により、メニューに変更が生じる場合があります。どうぞご了承くださいませ。