

令和5年度			10月分献立表			いわさき第二幼稚園				
目標			よくかんでたべましょう							
日時	日	曜	はし	ぎゅうにゅう うご	しゅしょく・おかず・デザート	主な材料とその働き			たんぱく質 g	脂肪 g
						血や肉のもとになる	体の調子を整える	熱や力になる		
2	月		○		チョコクリームサンド ちゅうかふうにくだんごスープ バナナ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく たまご	しょうが たまねぎ にんじん きゃべつ バナナ	ばん かたくりこ ごまあぶら	450	19.2
									17.8	1.1
3	火		○	○	ハヤシライス わふうツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんじん レタス きゅうり コーン	せいはいくまい サラダあぶら	529	23.4
									15.9	2.6
4	水		○		こくとうロール ウィンナーとやさいのスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ウィンナー ヨーグルト	たまねぎ にんじん きゃべつ ホールコーン みかん パインかん ぶどう おうとう ようなし チェリー	ばん	352	13.5
									12.7	0.8
5	木		○	○	たらこスパゲティー ゴマドレサラダ	ぎゅうにゅう たらこ	たまねぎ ピーマン しめじ マッシュルーム レタス きゅうり にんじん ホールコーン	スパゲッティーのめん バター しろごま	395	14.2
									18.0	1.7
10	火		○		(預かり保育申込者のみ) ホットドック ワンタンスープ なし	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん たけのこ ちんげんさい なし	ばん わんたんのかわ ごまあぶら	387	17.3
									15.8	1.4
11	水		○	○	あきやさいカレーライス わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん しめじ もやし きゅうり ホールコーン	せいはいくまい さつまいも サラダあぶら	535	16.4
									15.8	2.5
12	木		○	○	おやこうどん やさいサラダ	ぎゅうにゅう とりももにく たまご にぼし かまぼこ	たまねぎ にんじん ほうれんそう レタス きゅうり にんじん ホールコーン	うどんのめん かたくりこ しろごま	468	12.0
									20.3	0.9
16	月		○	○	カマンベールチーズパン さけメンチカツ ジャーマンポテト かきたまわかめスープ	ぎゅうにゅう さけメンチカツ ベーコン たまご わかめ	たまねぎ わけぎ	ばん じゃがいも かたくりこ サラダあぶら	515	25.3
									17.9	1.7
17	火		○	○	ミートライス コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく こなチーズ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく マッシュルーム コーン レタス きゅうり	せいはいくまい サラダあぶら	491	18.8
									20.2	1.6
18	水		○	○	やきそば ちゅうかふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたばらにく ハム わかめ	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら	413	12.2
									17.7	1.2
19	木		○		コーンライス ポトフ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン	たまねぎ にんじん きゃべつ ホールコーン	せいはいくまい バター じゃがいも	407	11.3
									11.5	1.3
23	月		○		ホットドック ワンタンスープ みかん	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん たけのこ ちんげんさい みかん	ばん わんたんのかわ ごまあぶら	402	17.4
									16.1	1.4
24	火		○	○	ごはん てりやきハンバーグ ほうれんそうのソテー わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ベーコン わかめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう ホールコーン ねぎ	せいはいくまい ばんこ バター しろごま	504	18.3
									23.1	1.6
25	水		○		ツナサンド コーンクリームスープ バナナ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン こなチーズ	きゃべつ レモン クリームコーン たまねぎ にんじん パセリ バナナ	ばん マヨネーズ こむぎこ	506	23.5
									20.2	1.0
26	木		○	○	カレーなんばんうどん みかんいりサラダ すりりんごゼリー	ぎゅうにゅう とりももにく にぼし	たまねぎ にんじん ねぎ グリーンピース みかんかん きゃべつ レタス きゅうり	うどんのめん かたくりこ サラダあぶら	484	12.7
									14.8	0.9
30	月		○	○	きのこごはん ぐだくさんとじる ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう とりももにく ぶたばらにく もめんどうぶ	しめじ しいたけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	せいはいくまい ごまあぶら	465	11.4
									18.3	1.8
31	火		○		チーズサンド ハロウィンシチュー みかん	ぎゅうにゅう チーズ とりももにく こなチーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ ホールコーン みかん	ばん マヨネーズ じゃがいも こむぎこ サラダあぶら	456	21.6
									20.3	1.3
弁当の日		6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)								
誕生会		26日(木) すりりんごゼリー								



給食だよりの  
お知らせ

- ★材料の都合により献立を一部変更することがあります。
- ★はし の日は忘れずにおはしをお持たせください。