



10月 給食だより

認定こども園つばめ・チェリー保育園

月	火	水	木	金	土
	1 ごはん 肉じゃが ほうれん草とコーンのサラダ バナナ 黒糖蒸しパン りんごジュース	2 ごはん 鶏肉のからあげ 切干大根の和風サラダ オレンジ 雪の宿 牛乳	3 ロールパン 焼きそば キャベツとツナの和風サラダ 青りんごゼリー バームクーヘン 牛乳	4 ごはん 炒り豆腐 ほうれん草のごま和え バナナ フライドポテト 牛乳	5 ハヤシライス もやしとハムのサラダ オレンジ チョコスクッキー 牛乳
7 ごはん 豚肉とごぼうのみそ炒め キャベツとコーンのサラダ バナナ いちごジャム蒸しパン りんごジュース	8 ごはん 黄金カレイの竜田揚げ 添え・ブロッコリー 大根と油揚げの味噌汁 オレンジ バナナかすてら 牛乳	9 ごはん 鶏肉と野菜のすき焼き風 枝豆サラダ バナナ ピザトースト 牛乳	10 わかめごはん 肉うどん ほうれん草のしらす和え ぶどうゼリー ぼたぼた焼き 牛乳	11 ごはん ポークビーンズ 切干大根のマヨサラダ バナナ マカロニきなこ 牛乳	12 愛情弁当 ムーンライト 牛乳
14 スポーツの日	15 中華丼 スパゲティサラダ オレンジ りんごジャムサンド 牛乳	16 炊き込みご飯 筑前煮 ブロッコリーの中華サラダ バナナ ぱりんご&クッキー 牛乳	17 ごはん さわらのみそ漬け焼き 添え・バターコーン 具沢山わかめスープ オレンジ 黒棒 牛乳	18 カレーライス もやしのごまサラダ バナナ オレンジゼリー 牛乳	19 ごはん 大根と厚揚げのそぼろ煮 ビーフンサラダ ヨーグルト ビスコ 牛乳
21 ごはん 豚肉のしょうが炒め 大根としらすのサラダ オレンジ マカロニきなこ 牛乳	22 ふりかけごはん トンカツ 野菜たっぷり味噌汁 バナナ まがりせんべい 牛乳	23 ごはん 豚肉と野菜のごまみそ煮 ほうれん草のおかか和え オレンジゼリー パンプディング 牛乳	24 ごはん 白身魚のフライ 添え・枝豆 けんちん汁 バナナ だいやき 牛乳	25 ロールパン ミートスパゲティ キャベツとハムのサラダ オレンジ ココア蒸しパン りんごジュース	26 運動会
28 ごはん 牛肉コロッケ 大豆と昆布の煮物 バナナ お好み焼き 牛乳	29 ごはん 鶏肉と大根の煮物 マカロニサラダ オレンジ おにぎりせんべい 牛乳	30 他人丼 ひじきの和風サラダ バナナ りんごゼリー 牛乳	31 ごはん マーボ豆腐 春雨の中華サラダ オレンジ きなこ蒸しパン りんごジュース		エネルギー：563kcal たんぱく質：18.7g