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
エネルギー：514kcal たんぱく質：　17.0g			1 ごはん 豚肉と野菜のごまみそ煮 春雨のあっさりサラダ オレンジ *バナナカステラ* *牛乳*	2 ごはん 麻婆豆腐 もやしとハムのサラダ バナナ *りんごジャムサンド* *牛乳*	3 ハヤシライス スパゲティサラダ オレンジ *ビスコ* *牛乳*
5 ごはん 豚肉の生姜炒め 大根とツナのサラダ バナナ *バウムクーヘン* *牛乳*	6 ゆかりごはん 肉うどん ほうれん草のおかか和え オレンジ *黒糖蒸しパン* *りんごジュース*	7 ごはん 筑前煮 キャベツとコーンのサラダ バナナ *ぽたぽた焼* *牛乳*	8 ごはん 白身魚のごまフライ 大豆と油揚げの煮物 パイン缶 *マカロニきなこ* *牛乳*	9 ロールパン 焼きそば もやしのごまサラダ バナナ *雪の宿* *牛乳*	10 愛　情　弁　当 *マリービスケット* *牛乳*
12 ス　ポ　ー　ツ　の　日	13 ごはん 鶏のから揚げ 切干大根の煮物 オレンジ *ココア蒸しパン* *りんごジュース*	14 ごはん 豚肉と厚揚げのチャンプルー 春雨の中華サラダ バナナ *バタークッキー* *牛乳*	15 ごはん 肉じゃが マカロニときゅうりのサラダ オレンジ *まがりせんべい* *牛乳*	16 ロールパン ミートソーススパゲティ キャベツとハムのサラダ バナナ *りんごゼリー* *牛乳*	17 ごはん 鶏肉と大根の煮物 ポテトサラダ オレンジ *ムーンライト* *牛乳*
19 鶏そぼろ丼 大根としらすのサラダ バナナ *黒棒* *牛乳*	20 ごはん 黄金カレイの竜田揚げ 添え：ブロッコリー 野菜と豆腐のみそ汁 オレンジ *きなこ蒸しパン* *りんごジュース*	21 ごはん 豚肉とごぼうの味噌炒め キャベツとハムの中華サラダ バナナ *シュガートースト* *牛乳*	22 ごはん ちゃんぽん麺 ほうれん草のごま和え オレンジ *ぱりんこ* *牛乳*	23 ごはん ポークビーンズ きゅうりとツナのサラダ バナナ *パンプティング* *牛乳*	24 運　動　会
26 ふりかけごはん トンカツ ほうれん草とコーンのサラダ オレンジ ～幼稚園部代休～ *いちごジャム蒸しパン* *りんごジュース*	27 中華丼 きゅうりとハムのサラダ バナナ *おにぎりせんべい* *牛乳*	28 ごはん さわらの味噌漬け焼き 添え：コーン 具沢山わかめスープ オレンジ *マカロニきなこ* *牛乳*	29 ごはん 炒り豆腐 春雨サラダ バナナ *フライドポテト* *牛乳*	30 秋の実りカレー キャベツとツナのサラダ かぼちゃのムース *ロアンヌ* *牛乳*	31 愛　情　弁　当 *チョイスクッキー* *牛乳*