

令和元年度 10月 献立表

(2歳児)

		昼食献立名	間食献立名
1	火	ご飯・豚肉のしょうが焼き れんこんサラダ・みそ汁・季節の果物	ミルクティー ココアスティック
2	水	ご飯・サバのトマト照り焼き・すまし汁 大根と人参のなますサラダ・季節の果物	牛乳 ブルーベリージャムサンド
3	木	みそラーメン・かぼちゃのアーモンド焼き ほうれん草とえのきの磯和え・バナナ	牛乳 いちご蒸しパン
4	金	ご飯・とんかつ・みそ汁 マカロニサラダ・季節の果物	麦茶ミルク 人参白玉・キウイフルーツ
5	土	メキシカンピラフ・ポイルウインナー キャベツのみそマヨネーズ和え・牛乳・バナナ	りんごジュース パン・セミドライスイートポテト
6	日	ご飯・主菜・副菜・バナナ	りんごジュース 菓子
7	月	人参ご飯・アジのねぎ風味焼き・すまし汁 大根とツナのサラダ・季節の果物	牛乳 紅茶ケーキ
8	火	雑穀ご飯・鶏肉とれんこんのカレー・バナナ ニラとキャベツのサラダ・金時豆の甘煮	牛乳 かぼちゃスコーン
9	水	ご飯・いんげんと人参の肉団子・すまし汁 花野菜のオーロラソース和え・季節の果物	キャラメルミルク ヨーグルトとりんごのケーキ
10	木	ご飯・鮭のマヨネーズ焼き・みそ汁 刻み昆布とごぼうの煮物・バナナ	牛乳 さつま芋パイ
11	金	納豆チャーハン・ポイルウインナー・季節の果物 かぼちゃとブロッコリーのサラダ・ほたてと白菜のスープ	麦茶ミルク 十三夜団子
12	土	スパゲティーみそソース・牛乳 じゃがバターコーン・バナナ	りんごジュース パン・味付小魚
13	日	ご飯・主菜・副菜・バナナ	りんごジュース 菓子
14	月	ご飯・主菜・副菜・バナナ	りんごジュース 菓子
15	火	ゆかりご飯・若鶏の照り焼き ひじきの煮物・みそ汁・季節の果物	牛乳 ふかし芋・キウイフルーツ
16	水	手作りパン・イワシフライ・牛乳 ちくわのさっぱりサラダ・バナナ	カルピス トマトとチーズの薄焼き
17	木	中華丼・生揚げの肉みそがけ・すまし汁 かぼちゃのはちみつレモン煮・季節の果物	キャラメルミルク 赤毛のアンのマロンケーキ
18	金	ご飯・ニベの塩焼き・みそ汁 豚肉と根菜の炒め煮・季節の果物	ヨーグルト・りんごソース バナナスイートトースト
19	土	焼きそば・牛乳 さつま芋のマーマレード煮・バナナ	りんごジュース パン・味付小魚
20	日	ご飯・主菜・副菜・バナナ	りんごジュース 菓子
21	月	ご飯・れんこんハンバーグ ニラ玉サラダ・みそ汁・季節の果物	牛乳 もろこしドーナツ
22	火	ご飯・主菜・副菜・バナナ	りんごジュース 菓子
23	水	パセリライス・チキンミルクシチュー 切干大根にんにく醤油和え・ゆで卵・季節の果物	牛乳 アップルパイ
24	木	～園外保育～	牛乳 レーズンスコーン
25	金	きのこほうとう・ポイルウインナー ごぼうサラダ・季節の果物	ヨーグルト・ぶどうソース カレーチーズトースト
26	土	豚肉と椎茸のチャーハン・ししゃも焼き 野菜のゆかり和え・牛乳・バナナ	りんごジュース パン・セミドライスイートポテト
27	日	ご飯・主菜・副菜・バナナ	りんごジュース 菓子
28	月	ご飯・鮭のもみじ焼き・みそ汁 ツナと野菜のサラダ・季節の果物	牛乳 米粉のクッキー
29	火	ロールパン・チーズコロケ 白菜とりんごのサラダ・牛乳・バナナ	トマトと卵のスープ 焼きおにぎり
30	水	ご飯・鶏もも肉の香草パン粉焼き コールスローサラダ・すまし汁・季節の果物	ミルクティー チョコブレッド
31	木	スパゲティーミートソース・大根スープ ほうれん草とハムのサラダ・季節の果物	牛乳 パンブキンマフィン

※休日保育の昼食【主菜・副菜】・菓子はパルシステム山梨又は大地を守る会の食品を使用しております。
※アレルギーがあり、献立の詳細な内容を把握しておきたい方はご相談ください。

<平均栄養価(平日)>エネルギー：486kcal・たんぱく質：18.2g・脂質15.0g・食塩1.5g