

10月の献立表

社会福祉法人 伸和福祉会 希望が丘保育園

	曜	主食名	献立名	Kcal	おやつ(未満児)	
1	水	五目うどん	ポテトサラダ 果物	538	トースト	
2	木	カルボナーラサンドイッチ	パインサラダ 野菜スープ チーズ	373	果物	
3	金	お誕生会スペシャルメニュー				チーズ
4	土	申し込み保育				菓子
6	月	ごはん(ふりかけ)	たこ焼きポテト れんこん団子汁 果物	511	菓子	
7	火	和風きのこスパゲッティ	切干大根サラダ にら玉スープ	453	果物	
8	水	ごはん	鯖の香味ソース 温野菜 みそ汁 果物	411	チーズ	
9	木	ナン	ドライカレー ヨーグルトサラダ キャベツスープ	435	果物	
10	金	おにぎり(おかかチーズ)	豆腐チヂミ みそ汁 果物	411	菓子	
11	土	申し込み保育				菓子
13	月	スポーツの日				
14	火	ぎょうざラーメン	かにマヨサラダ 果物	445	トースト	
15	水	さつまいもごはん	豆腐と納豆のふわふわ揚げ 田舎汁 果物	456	菓子	
16	木	食パン(フルベリージャム)	魔女の宅急便風パイグラタン 卵スープ ゼリー	476	果物	
17	金	ごはん(ゆかり)	豚じゃがさつま煮 千草和え みそ汁 果物	453	チーズ	
18	土	おんたいフェスティバル(ばら組)&申し込み保育				菓子
20	月	さつまいもカレー	海藻サラダ 豆腐とみつばのすまし汁	453	果物	
21	火	けんちんうどん	韓国風サラダ 果物	355	トースト	
22	水	ごはん	鮭のチーズ焼き フロccoliー 青菜とコーンのスープ	409	菓子	
23	木	てりやきバーガー	かに風味サラダ わかめスープ チーズ	429	果物	
24	金	麻婆生揚げ丼	チンゲン菜のかきたま汁 ヨーグルト	469	菓子	
25	土	申し込み保育				菓子
27	月	ごはん(ごま)	バーベキューチキン 温野菜 もやしスープ 果物	389	チーズ	
28	火	あんかけ焼きそば	チーズサラダ 粟米湯	460	トースト	
29	水	チキンライス	グリーンサラダ かに豆腐スープ チーズ	403	果物	
30	木	食パン(いちごジャム&マーガリン)	大根サラダ 秋のシチュー 果物	462	果物	
31	金	ごはん	ちくわの磯辺揚げ 野菜の昆布和え みそ汁 果物	377	菓子	
22	回	←給食日数と1カ月のカロリーの平均値です。→			.436	

10月の目標・・・味わって食べましょう～秋の味覚を楽しもう～