

献立予定表10月号

大島こどもえん

【 今月の目標：季節の食材を食べてみましょう 】

今月は、すみれ組リクエストメニューが、30日（金）にあります！

そして、お誕生会は25日（金）です。スペシャルメニューもお楽しみに！

日	曜	エネルギー量	主食名	献立名	未・午前おやつ (お茶日は午後牛乳)	アレルギー成分	
						給食	未・おやつ (午前、午後)
1	火	496	鶏そぼろ丼	浜しぐれサラダ けんちん汁 ヨーグルト	お茶 チーズ	全卵 蟹	
2	水	375	ご飯	鮭のもみじ焼き ゆかり和え 根菜の味噌汁	牛乳 きな粉トースト		
3	木	327	焼きうどん	チョレギサラダ わかめとコーンのスープ 梨	牛乳 ビスケット		
4	金	421	ご飯	焼き栗コロッケ 竹輪の中華和え 薩摩揚げの味噌汁	牛乳 オレンジ		
5	土	—	申 込 保 育				
7	月	443	ご飯	蓮根ハンバーグ 胡麻ドレサラダ 麩の味噌汁	牛乳 ポルパレット	全卵	
8	火	456	ご飯	白身魚のタルタルフライ 五色和え もずくの味噌汁	お茶 ヨーグルト	全卵	
9	水	409	ご飯	海苔塩チキン 胡麻酢和え 里芋の味噌汁	牛乳 バナナ		
10	木	421	ちゃんぼん丼	豆腐サラダ きのこの中華スープ フルーツゼリー	牛乳 米菓	海老	
11	金	329	てりたまコッペ	薩摩芋サラダ ほうれん草のスープ オレンジ	牛乳 ビスケット	全卵	
12	土	—	申 込 保 育				
14	月	—	ス ポ ー ツ の 日 休 園				
15	火	479	ご飯	豆腐ステーキ キャベツのおかか和え 青さの味噌汁	お茶 チーズ		
16	水	507	薩摩芋カレー	フルーツヨーグルト 野菜スープ	牛乳 青海苔トースト		
17	木	369	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草の納豆和え 大根の味噌汁	牛乳 ビスケット		
18	金	443	メンチカツバーガー	マセドアンサラダ オニオンスープ バナナ	牛乳 米菓		
19	土	—	申 込 保 育				
21	月	477	ご飯	スペイン風オムレツ 切り干し大根サラダ チンゲン菜のスープ	お茶 ヨーグルト	全卵	
22	火	446	ご飯	魚の味噌煮 磯香和え 薩摩芋の味噌汁	牛乳 バナナ		
23	水	485	中華おこわ	レバーと根菜の甘辛和え 春雨スープ オレンジ	牛乳 ビスケット		
24	木	453	ご飯	筑前煮 厚揚げの味噌汁 ヨーグルト	牛乳 薩摩芋の甘煮		
25	金	549	野菜菜 チャ○ハン	南瓜の△ンバーグ マ◇ロニサラダ 健口豆 わかめス〇ブ 苺ク△ーブ	牛乳 米菓		
26	土	—	申 込 保 育				
28	月	485	オムライス風	チーズサラダ ミートボールスープ バナナ	牛乳 麩のラスク	全卵	
29	火	335	ご飯	魚のクリームソースかけ コーンサラダ もやしスープ	お茶 チーズ		
30	水	427	塩ラ○メン	チキンナ△ット り口ごサラダ みか◇ゼリー	牛乳 ビスケット		
31	木	423	ご飯	鶏の唐揚げ プチマリンスアラダ 油揚げの味噌汁	牛乳 オレンジ		