



# 令和5年10月 献立表



認定こども園 新倉幼稚園

日付	献立名		栄養価	日付	献立名		栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)			昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	
2月	ごはん ミートボールのケチャップあん 高野豆腐の煮物 オレンジ 味噌汁(長ねぎ、わかめ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎バナナ米粉ケーキ	エネルギー 592kcal たんぱく質 20.4g 脂質 15.6g 炭水化物 97.9g 塩分 1.2g	18日 水	遠足予備日  お弁当		
3日	玄米ご飯 さばのみりん漬け 春雨サラダ さつまいものレモン煮 すまし汁(水菜、えのき、にんじん) 牛乳	○たべっこ動物 ◎ベイクドカレーポテト	エネルギー 521kcal たんぱく質 19.9g 脂質 16.6g 炭水化物 80.4g 塩分 1.4g	19日 木	玄米ご飯 豚丼 三色野菜のリナムル 味噌汁(お麩・わかめ) 牛乳	○マンナビスケット ◎ビスタースト	エネルギー 585kcal たんぱく質 24.9g 脂質 17.8g 炭水化物 86.4g 塩分 1.6g
4日	玄米ご飯 肉豆腐 もやしとピーマン炒め バナナ 味噌汁(大根、しめじ) 牛乳	○ほしたべよ ◎チーズトースト	エネルギー 548kcal たんぱく質 24.0g 脂質 15.7g 炭水化物 82.2g 塩分 1.5g	20日 金	玄米ご飯 タラのピカタ 和風スパゲティ さつまいもとりんご煮 味噌汁(大根、油揚げ) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎ぶどうゼリー	エネルギー 560kcal たんぱく質 26.3g 脂質 17.0g 炭水化物 81.3g 塩分 1.4g
5日	玄米ご飯 たらの煮つけ ジャーマンポテト ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(キャベツ、人参) 牛乳	○マンナビスケット ◎ストロベリーゼリー	エネルギー 500kcal たんぱく質 21.2g 脂質 12.9g 炭水化物 80.6g 塩分 1.7g	23日 月	ごはん 白身魚フライ ウインナーブロッコリー炒め きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(なめこ、長ねぎ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎ふかし芋	エネルギー 568kcal たんぱく質 21.9g 脂質 13.7g 炭水化物 96.5g 塩分 1.6g
6日	玄米ご飯 おこさまピビンバ フルーツヨーグルト和え 中華スープ(チンゲン菜、卵、人参) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎ホットケーキ	エネルギー 547kcal たんぱく質 20.9g 脂質 16.6g 炭水化物 83.7g 塩分 1.8g	24日 火	玄米ご飯 ハンバーグ 切り干し大根のサラダ 人参グラッセ もち麦入りスープ(キャベツ、ベーコン) 牛乳	○たべっこ動物 ◎ジャムサンド	エネルギー 587kcal たんぱく質 21.9g 脂質 18.7g 炭水化物 90.0g 塩分 1.5g
10日	ごはん ひき肉コロッケ ブロッコリーと卵のサラダ ピーマンちくわ甘辛炒め 味噌汁(豆腐・わかめ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎きな粉トースト	エネルギー 586kcal たんぱく質 22.6g 脂質 17.5g 炭水化物 92.8g 塩分 1.8g	25日 水	玄米ご飯 ポークカレー コールスローサラダ プリン 牛乳	○ほしたべよ ◎麩のラスク	エネルギー 594kcal たんぱく質 19.8g 脂質 21.7g 炭水化物 88.0g 塩分 1.4g
11日	遠足  お弁当			26日 木	玄米ご飯 ほっけ塩焼き 高野豆腐とひじきの煮物 大学芋 豚汁 牛乳	○マンナビスケット ◎バナナ	エネルギー 511kcal たんぱく質 21.6g 脂質 13.7g 炭水化物 81.2g 塩分 1.3g
12日	玄米ご飯 シルバーの照り焼き いろどり卵焼き ほうれん草とにんじんごま和え けんちん汁(味噌) 牛乳	○マンナビスケット ◎牛乳寒天	エネルギー 501kcal たんぱく質 23.4g 脂質 15.1g 炭水化物 72.3g 塩分 1.4g	27日 金	パンキシンパン かぼちゃのキッシュ 花野菜かにかま和え お楽しみゼリー クリームシチュー 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎キャラットココアケーキ	エネルギー 529kcal たんぱく質 23.2g 脂質 22.3g 炭水化物 65.7g 塩分 1.6g
13日	バターロール スパニッシュオムレツ キャベツとささみのサラダ お楽しみゼリー コンソメスープ(ほうれん草、人参) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎わかめごまおにぎり	エネルギー 506kcal たんぱく質 19.5g 脂質 17.2g 炭水化物 73.6g 塩分 1.8g	30日 月	ごはん コーンコロッケ ブロッコリーの卵炒め なすのナポリタン 味噌汁(豆腐、長ねぎ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎お好み焼き(豆腐)	エネルギー 561kcal たんぱく質 19.4g 脂質 10.7g 炭水化物 103.9g 塩分 1.4g
16日	きのこうどん ささみかつ ひじきと大豆の煮物 バイン缶 牛乳	○お野菜せんべい ◎キャラット蒸しパン	エネルギー 549kcal たんぱく質 25.7g 脂質 16.7g 炭水化物 80.8g 塩分 1.5g	31日 火	玄米ご飯 シルバーの西京みそ漬け 三色ゴマサラダ フルーツポンチ 味噌汁(キャベツ、厚揚げ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎青りんごゼリー	エネルギー 513kcal たんぱく質 21.2g 脂質 14.2g 炭水化物 81.7g 塩分 1.2g
17日	玄米ご飯 さばの煮つけ かぼちゃサラダ ブロッコリーと人参のごま和え 味噌汁(キャベツ、しめじ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎バナナ	エネルギー 509kcal たんぱく質 20.8g 脂質 17.1g 炭水化物 75.1g 塩分 1.5g				

ハロウィン給食

仕入れの都合等で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。