

社会福祉法人 都島友の会 幼保連携型認定こども園 桜宮児童



	1			_ = ~	± 7	6R /-	$\overline{}$		坐神가	Б	-
田曜日	献立名(昼食)	おやつ (3時)	延長 (6時)	黄色 熱や力になる エネルギー源	赤 色 血や肉になる たんぱく質源	録 色 体の調子をよくする ピタミン・ミネラル源	1381	93N 59E	栄養征 88質	26994	鉄
1	ご飯 鰆のごま味噌焼き	牛乳		米ごま	たんはく 貢原	と	kCal	-	-	me	me
7K	ひじきの油炒め	じゃが芋の ガレット	ぽたぽた焼き ラムネ	じゃが芋	ひじき 竹輪	小松菜 えのき茸	434	18	13	242	4,3
<u> </u>	すまし汁・柿	אפטנג		- 10 /	ツナ 牛乳	柿	-				Ш
2	肉うどん れんこんの磯辺揚げ	お茶	ぱりんこ	うどん玉 米 小麦粉	牛肉 しらす かまぼこ	玉葱 葉ねぎ れんこん	444	15	9,5	83	2.1
木	しらす和え	さつま芋おにぎ り	きなこもち	さつま芋	青のり	キャベツ 小松菜					
3				220.3	13.2.3						П
金	文化の日										
	チャーハン			N/	95 ch	T	-				\vdash
4	チャーハン 野菜サラダ	お茶星たべよ		米	豚肉	玉葱 人参 コーン パセリ キャベツ ブロッコリー					
l ±	スープ	ルヴァン				大根 白菜					
6	ビビンバ風ご飯	牛乳 あまじゃ	かばせい	米 じゃが芋	牛肉 わかめ	ほうれん草 人参 もやし					
月	オーブンポテト	こ スノークッキー	かぼちゃ 蒸しパン	小麦粉	牛乳	大根 しめじ茸	573	17	22	230	2.2
	中華スープ オレンジ	X7 - 79 + -		バター	じゃこ	葉ねぎ オレンジ					\vdash
7	パン イタリアンサラダ ミートボールのデミグラスソースかけ	牛乳	ぽたぽた焼き	パン バター パン粉 スパゲティ	生肉 豚肉 鶏肉 大豆	玉葱 しめじ茸 マッシュルーム ブロッコリー 人参 コーン 胡瓜	542	22	23	193	2.7
火	添え コンソメスープ	スイートポテト	ラムネ	さつま芋	鶏肝臓 牛乳	白菜 パセリ					
8	ポークカツカレー	牛乳	(T = 40 / #	米 小麦粉 バター	豚肉	玉葱 人参					
7K	モモヨーグルト	キャラメル ポップコーン	ほうれん草 パンケーキ	じゃが芋 パン粉	牛乳	tt (C)	608	17	21	195	2.2
<u> </u>		ハックコーク		ポップコーン	ヨーグルト	10 77 77 77	┢		_		\square
9	ご飯 みそ汁 牛肉とピーマンの炒め物	牛乳	バナナ	米 薄力粉	牛肉 チーズ 厚揚げ	ピーマン 玉葱 たけのこ きくらげ 胡瓜 大根 人参 にんにく	524	22	19	263	2.7
木	カリカリスティック野菜	チーズ蒸しパン	, , , , ,	14471471	学物リ	しめじ茸 かいわれ大根	1		"		
10	里芋ご飯	牛乳		米 ごま	鯖 牛乳	人参	T				Н
金	鯖の塩こうじ焼き	フレンチトース	ルヴァン 揚げもち	里芋	豆腐	白菜 小松菜 しめじ茸	476	22	17	233	2.4
	お浸し みそ汁			パン	90	えのき茸かいわれ大根	1				Ш
11	豚肉丼ぶり	お茶		米	豚肉	玉葱 もやし 葉ねぎ	1				
±	お浸し	ぽたぽた焼き いしやきいも		里芋		キャベツ ほうれん草 人参 えのき茸 葉ねぎ	1				
13	玄米ご飯 味噌汁			 	鶏肉 ツナ	大根 人参 葉ねぎ					Н
月月	鶏唐揚げのみぞれあんかけ	牛乳 フルーツ寒天	バナナ		牛乳	胡瓜 ほうれん草	503	21	18	178	1,8
	胡瓜のツナ和え	ブル ブを八			豆腐 寒天	モモ パイン リンゴジュース					
14	スパゲティナポリタン	お茶		スパゲティ	ウインナー	玉葱 マッシュルーム ピーマン					
火	蒸し鶏とごぼうサラダ	おかかおにぎり	メロンパン	ごま	牛乳 鶏肉	コーン ごぼう	501	16	12	60	1.7
15	バナナ ご飯 茶巾ひじき			米 米 ごま	かつお節 油揚げ 卵 牛乳	胡瓜 人参 バナナ 玉葱 チンゲン菜 キャベツ	\vdash				\vdash
	ごまマヨネーズ和え	牛乳 ツナコーン	ルヴァン 揚げもち	スパゲッティ	鶏肉 ひじき	人参 南瓜 えのき茸	534	19	20	234	2.3
水	みそ汁	マフィン	ありもり	薄力粉	ちくわ ツナ	白ねぎ コーン					
16	ご飯 みそ汁	牛乳.	H10 4 -	米 パン	豚肉 卵 豆腐	玉葱 人参 パセリ					
木	じゃが芋オムレツ	きな粉ホイップ	ぱりんこ きなこもち	じゃが芋	かつお節 きな粉	キャベツ ほうれん草	488	20	16	224	2.7
17	おかか和えが描さ			MA.	牛乳 生クリーム 鮭 牛乳	なめこ 葉ねぎ 柿 パセリ キャベツ ブロッコリー 人	⊢		_		\vdash
	「医物・一般の と と と と と と と と と と と と と と と と と と と	牛乳 あまじゃ <i>こ</i>	きなこ 蒸しパン	米 パン粉	豚肉	しめじ茸人参	489	22	15	248	2.3
金	クリームスープ	焼き芋	蒸しハン	さつま芋	じゃこ 豆乳	ほうれん草 コーン					
18	中華どんぶり	お茶		*	豚肉	玉葱 人参 白菜					
±	プロッコリーサラダ	ぱりんこ ルヴァン				ブロッコリー コーン					
	スープ 親子丼ぶり			W	総内 かまばこ	大根	_				Н
20	白菜のごま酢和え	牛乳 あまじゃ	ぱりんこ	米 ごま おつゆ麩	鶏肉 かまぼこ 豆腐 じゃこ	玉葱 人参 干しいたけ 葉ねぎ 白菜	494	20	16	241	2.6
月月	みそ汁	麸ラスク	きなこもち	バター じゃが芋	卵 牛乳	小松菜					
21	あんかけチャーハン	牛乳		*	豚肉 小豆	人参 玉葱 コーン 葉ねぎ					П
火	中華風和え物	小豆と抹茶の ケーキ	ふかし芋	春雨	竹輪卵	もやし、青梗菜	508	16	16	187	1,4
20	わかめスープ パン 根菜スープ	, +		小麦粉	牛乳 わかめ 鶏肉 チーズ	胡瓜 キャベツ 豆苗 玉葱 しめじ茸 ブロッコリー	1				Н
	ハン 根来スープ チキンとマカロニのグラタン	お茶	ぽたぽた焼き	パン 小麦粉 マカロニ バター	鶏肉 ナー人 牛乳	土物 しめし茸 フロッコリー キャベツ 胡瓜 コーン ごぼう	589	19	22	242	2
水	野菜サラダ	ひじきおにぎり	ラムネ	パン粉 米	ひじき	レンコン 人参 パセリ ピーマン	1				
23											П
木	勤労感謝の日						1				
		-		\\\ -*±		1	-				\sqcup
24	ご飯 すまし汁 厚揚げ入り味噌炒め	牛乳	バナナ	米 ごま こんにゃく	豚肉 厚揚げ 湯葉 わかめ	人参 干し椎茸 たけのこ 大根 インゲン 胡瓜	509	18	15	298	2.4
金	胡瓜としらすの酢の物 りんご	大学芋	/ / / /	さつま芋	牛乳 しらす	えのき茸 三つ葉 りんご					
25	和風スパゲティ	お茶		スパゲティ	しらす	キャベツ しめじ茸 ほうれん草					П
l ±	もやしサラダ	ぽたぽた焼き				にんにく もやし 胡瓜 人参					
	スープ	いしやきいも		l NZ	Me ch	大根パセリ	_				Ш
27	ご飯みそ汁	牛乳	じゃが芋もち	*	鶏肉大豆	人参 れんこん 大根	566	27	20	241	27
月	鶏肉の照り焼き 大豆の五目煮 みかん	手作りプリン	しゃかずもり		卵 竹輪 豆腐 牛乳	大根 小松菜 みかん	1	41	20	241	- '
28	† .	牛乳		米 ごま	牛肉 豆腐	人参 白菜 玉葱 白ねぎ	\vdash				Н
火	すき焼き風煮込み	ハニー	ぽたぽた焼き ラムネ	こんにゃく	油揚げ	レンコン ピーマン 胡瓜	507	20	17	284	2.9
	レンコンサラダ	りんごサンド	<i>>4</i> 7	バター パン	牛乳 かまぼこ	えのき茸 小松菜 りんご	\perp				Ш
29	魚のピラフ	牛乳 あまじゃ	ルヴァン	*	鰈 わかめ	玉葱 人参 ピーマン					_
水	トマトサラダ	こ きな粉バナナ	揚げもち	バター	牛乳 きな粉 じゅこ	トマト 胡瓜 かぶ かぶの葉 バナナ	426	18	10	222	1,5
30	コンソメスープ 味噌うどん	1		うどん玉 米	きな粉 じゃこ 豚肉 厚揚げ	人参 チンゲン菜 大根	\vdash				Н
		お茶	さつま芋 スコーン	ごま 薄力粉	塩昆布	白菜 胡瓜	432	15	11	124	2.1
木	かぼちゃの天ぷら	鮭おにぎり	フコーン	しめ 海刀柳	-m.rc1D						

まだまだ秋の味覚がおいしい季節ですね。 今月のメニューにも、柿やりんご、さつま芋などの旬の野菜を多く取り入れています。 おいしい新米と秋の味覚を食べて、体調管理に注意しましょう!!



