

10月

なかのしま幼稚園給食予定献立表



給食予定日		主食	副食	献立
1日	金曜日	スパゲッティ	ミートソース (牛豚合挽き肉・玉葱・人参・トマト・他)	オレンジゼリー
4日	月曜日	炊き込みごはん (鶏肉・人参 ごぼう)	ミニメンチカツ むし野菜キョーザ ほくほくかぼちゃのサラダ(チーズ・ベーコン) 道産ブロッコリーのゴマあえ	和風スパゲッティ(玉葱・しめじ・粉パプリカ) ミニゼリー(リンゴ) エビシューマイ 中華スープ(キャベツ・コーン)
5日	火曜日	全園児お弁当日(2号認定も給食は出ません。)		
6日	水曜日	全園児お弁当日(2号認定も給食は出ません。)		
7日	木曜日	かきあげうどん	具(鶏肉・野菜かきあげ・ほうれん草・人参)	小魚デザート
8日	金曜日	ワカメごはん	照り焼きハンバーグ ソーセージのフリッター(ホットケーキMix・ケチャップ) 道産ブロッコリーの塩ゆで	マカロニソテー(塩・コショウ) たこやき(ソース) 五目三角野菜煮 フルーツヨーグルト みそ汁(しめじ・玉葱)
11日	月曜日	カレーライス	ポークカレー (豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・牛乳・素)	ピルクル
12日	火曜日	白ごはん	ベーコンエッグ(ケチャップ) ハンバンジーサラダ(鶏肉・もやし・人参・マヨネーズ・甘みそ・白すりゴマ) 揚げ芋のはちみつあえ(黒ゴマ)	焼きそば(キャベツ・豚肉・青のり) ミニパン缶 ポイルウインナー コンソメスープ(もやし・コーン)
13日	水曜日	醤油ラーメン (チャーシュー)	具(豚ひき肉・チャーシュー・玉葱・人参・もやし・ワカメ)	青りんごゼリー
14日	木曜日	牛井	(牛肉・玉葱・コンニャク)きざみ海苔	和梨ゼリー
15日	金曜日	バターロール	チキンクリームシチュー (鶏肉・玉葱・じゃが芋・人参・コーン・グリーンピース・牛乳・素)	バナナ

給食予定日		主食	副食献立
18日	月曜日	青菜ごはん	むかしのコロケ(野菜) スパゲッティナポリタン(玉葱・ベーコン) 赤魚の甘酢あんかけ(もやし・人参) ス克蘭ブルエッグ(ケチャップ) 道産ブロッコリーののりあえ 焼きりんご みそ汁(キャベツ・人参)
19日	火曜日	きつねうどん	具(油あげ・ほうれん草・人参・お麩) 小魚デザート
20日	水曜日	やきとり丼	具(鶏肉・玉葱)きざみ海苔、てりだれ おかず[コールスローサラダ(キャベツ・コーン・マヨネーズ)・ミニゼリー]
21日	木曜日	焼き豚 チャーハン	具(焼き豚・玉ねぎ・人参・長ねぎ・卵) 中華スープ あげギョーザ・キャンディーチーズ おかず [ブロッコリーの塩ゆで・ミニゼリー] (ほうれん草・春雨)
22日	金曜日	白ごはん	豆腐野菜ハンバーグ 焼きうどん(玉葱・赤ピーマン) ジャーマンポテト(ベーコン・玉葱・グリーンピース) とりそぼろ(てりだれ) ごぼうの甘辛煮 甘夏みかん缶 すまし汁(しめじ・長葱)
25日	月曜日	エビピラフ	具(エビ・玉葱・人参・グリーンピース) みそ汁 あげギョーザ・キャンディーチーズ おかず [ブロッコリーの塩ゆで・ミニゼリー] (ワカメ・油揚げ)
26日	火曜日	ハヤシライス	(牛肉・玉葱・しめじ・人参・コーン・グリーンピース・牛乳・素) ピルクル
27日	水曜日	カレーうどん	(豚肉、玉葱、グリーンピース、カレーフレーク、カレー南蛮の素) ヨーグルト
28日	木曜日	ふりかけごはん (のり玉)	チキンゲットとちくわのいそべあげ(ケチャップ・青のり) こつぶがんも煮 白身魚のてりやき(ホキ・花人参) キャベツの煮びたし(人参) 塩焼きそば(玉葱・ピーマン) リンゴのコンポート 中華スープ(エノキ・玉葱)
29日	金曜日	カレーライス	ビーフカレー (牛肉・玉葱・人参・じゃが芋・牛乳・素) ぶどうゼリー



ハロウィンといえばカボチャですが、秋から冬にかけて旬のカボチャにはビタミンA・C・Eが豊富です。免疫力アップや抗酸化作用があるので風邪の予防にもなります。

TEL 011-867-6191
FAX 011-867-6195
栄 養 士 泉 沢 好 美
管 理 栄 養 士 大 口 智 佳 子