

令和元年（2019年）10月 熊本市保育園給食献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1 牛乳、コーンフレーク	2 牛乳、ポーロ	3 牛乳、ビスケット	4 牛乳、クラッカー	5 牛乳、せんべい
昼食		飯、魚のクラッカー焼き 白菜とコーンの豆乳スープ みかん	飯 厚揚げみそ煮 チキンサラダ、りんご	飯、じゃがいものみそ汁 魚の Tandori 風 小松菜の菜焼き	飯、キャベツすまし汁 松風焼き ひじきのサラダ	飯 鶏ごぼう丼 豆腐のみそ汁
午後		牛乳 人参ケーキ	牛乳 スイートポテト	牛乳 バナナの黄粉あえ	牛乳 りんごゼリー、鉄強化ウエハース	牛乳 しらすおにぎり
午前	7 牛乳、ウエハース	8 牛乳、せんべい	9 牛乳、チーズ	10 牛乳、ビスケット	11 牛乳、クラッカー	12 牛乳、ウエハース
昼食	飯 クリームシチュー じゃこ豆サラダ、なし	飯、豆腐と小松菜のみそ汁 魚のホイル焼き かぼちゃのそぼろ煮	飯、ふみそ汁 レバーのから揚げごま風味 もやしのおかか和え	飯、なすのみそ汁 魚のもみじ焼き 炒めなます	飯 ビビンバ丼 白菜と卵のスープ、バナナ	飯 ツナと豆腐の和風煮 かぼちゃのみそ汁
午後	牛乳 みそ蒸しパン	牛乳 ココアちんすこう	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 きのこスパゲッティ	牛乳 じゃがいももち	牛乳 チーズ、クッキー
午前	14	15 牛乳、ポーロ	16 牛乳、コーンフレーク	17 牛乳、せんべい	18 牛乳、クラッカー	19 牛乳、ビスケット
昼食		飯、デミのつけ丼 ブロッコリーごまドレッシング りんご	飯、えのみそ汁 ひじき入り厚焼き卵 納豆和え	飯、たまねぎみそ汁 さばの竜田揚げ 白菜ときのこのごま和え	飯 肉団子スープ きゃべつの甘酢和え、バナナ	飯 肉じゃが 野菜スープ
午後		牛乳 かりかりいりこ、せんべい	牛乳 かしわおにぎり	牛乳 グレープゼリー、ビスケット	牛乳 ねたくり団子	牛乳 みかん、かりんとう
午前	21 牛乳、ウエハース	22	23 牛乳、ビスケット	24 牛乳、チーズ	25 牛乳、ポーロ	26 牛乳、せんべい
昼食	飯 チキンビーンズカレー ピクルス、なし		飯、レタスのスープ ヒレカツ もやしと青菜のナムル	さつま芋御飯、ふみそ汁 鮭のきのこソースかけ 炒めキャベツ	飯、白菜のスープ スパニッシュオムレツ 切干しの中華サラダ	飯 豚肉の生姜焼き 豆腐のみそ汁
午後	牛乳 ピザトースト		牛乳、 みかん、クラッカー	牛乳 煮豆	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 パイナップルケーキ
午前	28 牛乳、ビスケット	29 牛乳、ウエハース	30 牛乳、クラッカー	31 牛乳、みかん缶	【1か月平均栄養素量】 《未満児（主食込み）》 《以上児（主食なし）》 エネルギー 484kcal エネルギー 386kcal たんぱく質 18.8g たんぱく質 18.4g 脂質 14.6g 脂質 15.3g	
昼食	飯 ハヤシライス 大根サラダ	飯、キャベツみそ汁 ピカタ 人参含め煮	飯 春雨入り炒り豆腐 さつまいもサラダ、りんご	飯 つみれ汁 鶏レバー甘辛煮		
午後	牛乳 柿、ビスケット	牛乳 フレーク和え	牛乳 ハロウィンクッキー	牛乳 菓子パン		

※午前のおやつは未満児のみ、以上児の昼食はご飯持参となります

※行事及び保育等の都合上、献立が変更になることがあります