

令和2年度（2020年度）熊本市立保育園給食献立

2020年10月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
午前				1	牛乳、クラッカー	2	牛乳 コーンフレーク	3	牛乳、せんべい			
昼食				飯、チンゲン菜のみそ汁 魚の香味焼き ポテトサラダ、なし	飯、えのきのみそ汁 貝たくさんオープン焼き ブロッコリーの煮びたし	飯、ホイコウロウ丼 白菜とじゃがいもの中華 スープ						
午後				牛乳、月見団子	牛乳、ちんすこう	牛乳、バナナ、かりんとう						
午前	5	牛乳、ウエハース	6	牛乳、みかん缶	7	牛乳、ビスケット	8	牛乳、ポーロ	9	牛乳、クラッカー	10	牛乳、ウエハース
昼食	飯、ハヤシライス 大根サラダ、オレンジ	飯、キャベツみそ汁 魚のオイル焼き じゃがいも金平	飯、豆腐すまし汁 松風焼き、白菜甘酢	飯、たまねぎみそ汁 さばの竜田揚げ 青菜ときのこの磯和え	飯、ひすまし汁 豚肉の生姜焼き ちぎり揚げ煮	飯、ツナと豆腐の和風煮 かぼちゃのみそ汁						
午後	牛乳、ざぜん豆	牛乳、人参ケーキ	牛乳、じゃこトースト	牛乳、グレープゼリー カルシウム強化ウエハース	牛乳、スイートポテト	牛乳、ホットケーキ						
午前	12	牛乳、せんべい	13	牛乳、ビスケット	14	牛乳、ポーロ	15	牛乳、ウエハース	16	牛乳、せんべい	17	牛乳、ビスケット
昼食	飯、鶏ごぼう丼 小松菜の菜焼き、りんご	飯、大根スープ 魚のタンドリー風 もやしのナムル	飯、わかめのみそ汁 牛肉と厚揚げのみぞれ煮 炒めきゅうり	飯、ミネストローネ 魚のクラッカー焼き キャベツごまネーズ	飯、じゃが芋みそ汁 鶏肉のマーマレード煮 じゃこ和え	飯、デミそばろのつけ丼 野菜スープ						
午後	牛乳、おかかおにぎり	牛乳、ねたくり団子	牛乳、もものケーキ	牛乳、ヨーグルト(鉄強化) ビスケット	牛乳、バナナの黄粉あえ	牛乳、チーズ、クラッカー						
午前	19	牛乳、クラッカー	20	牛乳、ポーロ	21	牛乳、ウエハース	22	牛乳、せんべい	23	牛乳、ビスケット	24	牛乳、クラッカー
昼食	飯、チキンビーンズカレー ピクルス、なし 食育の日	飯、里芋のみそ汁、ピカタ ひじきの炒り煮	飯、レタスのスープ ヒレカツ、おかか和え	飯、なすのみそ汁 魚のきのこソースかけ ゆかりキャベツ	飯、肉団子スープ さつまいもサラダ、みかん	飯、肉じゃが 豆腐ときゃべつのみそ汁						
午後	牛乳、麩のラスク	牛乳、ペンネナポリタン	牛乳、フルーツコーンフ レークス	牛乳、かしわおにぎり	牛乳、煮豆	牛乳、パイナップルケーキ						
午前	26	牛乳、ポーロ	27	牛乳、せんべい	28	牛乳、ウエハース	29	牛乳 コーンフレーク	30	牛乳、クラッカー	31	牛乳、ビスケット
昼食	飯、ビビンバ丼 中華スープ、バナナ	飯、大根のみそ汁 焼き魚の野菜あんかけ かぼちゃの甘煮	飯、ビーフンのスープ 麻婆豆腐、白菜のサラダ	飯、つみれ汁 鶏レバーソース煮、バナナ	飯、ひみそ汁 豚肉と野菜の華風炒め 梨ときゅうりのごま酢和え	飯、炒り鶏 もやしのみそ汁						
午後	牛乳、ポテトチップ	牛乳、ヨーグルト蒸しパン	牛乳、柿、かりかりいりこ	牛乳、ハロウィンクッキー	牛乳、菓子パン	牛乳、ゆかりおにぎり						
	【10月の食育テーマ】 おしゃれな食べ方 【食育目標】 ○食事マナーを身につける ○食事が済むまで食卓を離れず、後片付けもきちんとする			【1ヶ月平均栄養素量】 《未満児（主食込み）》 エネルギー：484kcal たんぱく質：19.0g 脂質：14.7g			《以上児（主食なし）》 エネルギー：392kcal たんぱく質：19.2g 脂質：15.9g					

※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