



10月献立予定表



社会福祉法人住水会 上野保育園

日	曜日	パン・ごはん・めん	おかず	デザート	午前おやつ(乳児)	午後おやつ	エネルギー	たんぱく質
1	水	ごはん	豚肉のBBQソース炒め・根菜煮・わかめスープ	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・しらすトースト	522	22.6
2	木	栗ごはん	さばの香味焼き・切り干し大根の煮物・すまし汁(えのき・わかめ)	フルーツ	リンゴジュース・クッキー	麦茶・カップヨーグルト	580	21.3
3	金	ごはん	チンジャオロース・ブロッコリーのソテー・中華スープ(豆腐・わかめ)	フルーツ	牛乳・ポーロ	牛乳・クラッカーサンド	508	22
4	土	きつねうどん	肉じゃが	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・菓子パン	459	17.7
6	月	ロールパン	南瓜グラント・切り干し大根の和風サラダ・野菜スープ	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・米粉団子	593	23.8
7	火	ごはん	鶏の唐揚げ・きんぴらごぼう・味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	フルーツ	牛乳・ポーロ	牛乳・カステラ	518	19.4
8	水	親子丼	キャベツとツナの胡麻和え・味噌汁(豆腐・なめこ)	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・ふかし芋	501	19
9	木	醤油ラーメン	五目豆	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・ツナマヨおにぎり	520	21.4
10	金	ごはん	鮭のムニエル・キャベツのソテー・野菜スープ(しめじ)	フルーツ	リンゴジュース・せんべい	牛乳・スイートポテト	492	20.4
11	土	味噌うどん	野菜炒め(キャベツ・ベーコン)	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・菓子パン	517	19.9
14	火	中華丼	ほうれん草ともやしのナムル・わかめスープ(わかめ・豆腐)	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・ドーナツ	615	17.6
15	水	ごはん	照り焼きハンバーグ・野菜の胡麻和え・味噌汁(キャベツ・わかめ)	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・お好み焼き(米粉)	468	17.8
16	木	カレーライス	人参しりしり・野菜スープ(キャベツ)	フルーツ	牛乳・ポーロ	牛乳・アップルパイ	492	17.5
17	金	ごはん	豚肉のBBQソース炒め・根菜煮・わかめスープ	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・しらすトースト	522	22.6
18	土	きつねうどん	肉じゃが	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・菓子パン	459	17.7
20	月	栗ごはん	さばの香味焼き・切り干し大根の煮物・すまし汁(えのき・わかめ)	フルーツ	リンゴジュース・クッキー	麦茶・カップヨーグルト	580	21.3
21	火	ごはん	チンジャオロース・ブロッコリーのソテー・中華スープ(豆腐・わかめ)	フルーツ	牛乳・ポーロ	牛乳・クラッカーサンド	508	22
22	水	ロールパン	南瓜グラント・切り干し大根の和風サラダ・野菜スープ	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・米粉団子	593	23.8
23	木	ごはん	鶏の唐揚げ・きんぴらごぼう・味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	フルーツ	牛乳・ポーロ	牛乳・カステラ	518	19.4
24	金	親子丼	キャベツとツナの胡麻和え・味噌汁(豆腐・なめこ)	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・ふかし芋	501	19
25	土	味噌うどん	野菜炒め(キャベツ・ベーコン)	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・菓子パン	517	19.9
27	月	醤油ラーメン	五目豆	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・ツナマヨおにぎり	520	21.4
28	火	ごはん	鮭のムニエル・キャベツのソテー・野菜スープ(しめじ)	フルーツ	リンゴジュース・せんべい	牛乳・スイートポテト	492	20.4
29	水	中華丼	ほうれん草ともやしのナムル・わかめスープ(わかめ・豆腐)	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・ドーナツ	615	17.6
30	木	ごはん	照り焼きハンバーグ・野菜の胡麻和え・味噌汁(キャベツ・わかめ)	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・お好み焼き(米粉)	468	17.8
31	金	カレーライス	人参しりしり・野菜スープ(キャベツ)	フルーツ	牛乳・ポーロ	牛乳・アップルパイ	492	17.5

※献立は、行事、食材購入の都合により変更することがあります。