



10月献立予定表



社会福祉法人佳水会 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	木	チキンライス	チーズハンバーグ・茹でブロッコリー・野菜スープ（キャベツ）	フルーツ	リンゴジュース・クッキー	牛乳・南瓜ケーキ	521	21.8
2	金	ごはん	麻婆豆腐・春雨ともやしのサラダ・中華スープ（えのき・わかめ）	フルーツ	牛乳・ボーロ	牛乳・ドーナツ	621	20.3
3	土	きつねうどん	じゃがいものそぼろ煮	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・菓子パン	404	14.7
5	月	カレーライス	キャベツのしらす和え・野菜スープ	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・フルーツポンチ・チーズ	601	17.5
6	火	野菜ラーメン	和風オムレツ	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・チーズおなかおにぎり	521	21.4
7	水	さつまいもごはん	鮭の塩焼き・ひじきの煮物・味噌汁（豆腐・なめこ）	フルーツ	牛乳・ボーロ	麦茶・カップヨーグルト	437	22.4
8	木	ごはん	鶏の唐揚げ・醤油フレンチ・野菜スープ（キャベツ・わかめ）	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・ふかし芋	498	18.5
9	金	豚丼	切り干し大根の煮物・すまし汁（チンゲン菜・えのき）	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・バウムクーヘン	572	20.2
10	土	わかめうどん	豚肉と野菜のみそ炒め	フルーツ	リンゴジュース・せんべい	牛乳・菓子パン	481	20.7
13	火	ごはん	さばの香味焼き・野菜の胡麻和え・味噌汁（だいこん・豆腐）	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・大学いも	542	20.2
14	水	ビビンバ	チャプチェ・わかめスープ	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・ホットク	511	20.9
15	木	ごはん	鶏肉の甘酢炒め・南瓜サラダ・野菜スープ（キャベツ）	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・クラッカーサンド	522	17.9
16	金	あんかけうどん	さつまいものレモン煮	フルーツ	牛乳・ボーロ	牛乳・ツナカレーおにぎり	478	20.7
17	土	きつねうどん	じゃがいものそぼろ煮	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・菓子パン	404	14.7
19	月	カレーライス	キャベツのしらす和え・野菜スープ	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・フルーツポンチ・チーズ	601	17.5
20	火	野菜ラーメン	和風オムレツ	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・チーズおなかおにぎり	521	21.4
21	水	さつまいもごはん	鮭の塩焼き・ひじきの煮物・味噌汁（豆腐・なめこ）	フルーツ	牛乳・ボーロ	麦茶・カップヨーグルト	437	22.4
22	木	ごはん	鶏の唐揚げ・醤油フレンチ・野菜スープ（キャベツ・わかめ）	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・ふかし芋	498	18.5
23	金	豚丼	切り干し大根の煮物・すまし汁（チンゲン菜・えのき）	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・バウムクーヘン	572	20.2
24	土	わかめうどん	豚肉と野菜のみそ炒め	フルーツ	リンゴジュース・せんべい	牛乳・菓子パン	481	20.7
26	月	ごはん	鶏肉の甘酢炒め・南瓜サラダ・野菜スープ（キャベツ）	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・ジャムクリームサンド	522	17.9
27	火	ごはん	さばの香味焼き・野菜の胡麻和え・味噌汁（だいこん・豆腐）	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・大学いも	542	20.2
28	水	ビビンバ	チャプチェ・わかめスープ	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・小豆ケーキ	571	20.9
29	木	ごはん	麻婆豆腐・春雨ともやしのサラダ・中華スープ（えのき・わかめ）	フルーツ	牛乳・ボーロ	牛乳・お好み焼（米粉）	621	20.3
30	金	チキンライス	チーズハンバーグ・茹でブロッコリー・野菜スープ（キャベツ）	フルーツ	リンゴジュース・クッキー	牛乳・ハロウィンケーキ	521	21.8
31	土	あんかけうどん	さつまいものレモン煮	フルーツ	牛乳・ボーロ	牛乳・菓子パン	478	20.7

*10月14日は世界のメニュー（韓国）になります

※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。