

令和5年（2023年）10月熊本市立保育園給食標準献立

2023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	2	牛乳、ウエハース	3	牛乳、クラッカー	4	牛乳、ボーロ	5	牛乳、コーンフ レーク	6	牛乳、せんべい	7	牛乳、ビスケット					
昼食	飯、そぼろにゃく丼、 白菜のサラダ、オレンジ		飯、なすのみそ汁、 魚の磯辺揚げ、 キャベツのごま和え		飯、わかめのみそ汁、 肉豆腐、フレンチスパサ ラ、バナナ		飯、タイピーエン、 かぼちゃの磯煮、りんご		飯、ふすまし汁、松風焼 き、 土佐酢和え風		飯、ツナと豆腐の和風煮、 大根とあげのみそ汁						
午後	牛乳、 米粉のレモンクッキー		牛乳、黒糖おやき		牛乳、大豆甘煮		牛乳、しらすおにぎり		牛乳、レーズンのスコーン		牛乳、バナナ、かりんとう						
午前	9	スポーツの日	10	牛乳、ウエハース	11	牛乳、クラッカー	12	牛乳、 コーンフレーク	13	牛乳、ボーロ	14	牛乳、せんべい					
昼食			飯、なすとペンネのミート グラタン、じゃこ和え、な し		飯、チンゲン菜と豆腐のみ そ汁、鶏肉の照り焼き、も やしのカレー炒め、バナナ		飯、キャベツすまし汁、 魚のみそ漬け焼き、 大根サラダ		飯、さつま芋と白ねぎのみ そ汁、豆腐の柔らか煮、 炒めきゅうり		飯、ごぼトン丼、 かぼちゃの中華スープ						
午後			牛乳、お芋の天ぷら		牛乳、人参ジャムサンド		牛乳、麩のラスク		牛乳、鉄強化ヨーグルト、 ビスケット		牛乳、パイナップルケーキ						
午前	16	牛乳、ウエハース	17	牛乳、クラッカー	18	牛乳、ビスケット	19	牛乳、 コーンフレーク		20	牛乳、ボーロ	21	牛乳、せんべい				
昼食	飯、チキンカレー、 ピクルス、りんご		飯、豆腐のみそ汁、 魚のきのこソースかけ、 かぼちゃサラダ		飯、キャベツすまし汁、 ひき肉とれんこんの和風焼 き、じゃがいものおかか煮		飯、里芋のみそ汁、 米粉ムニエル、ほうれん そうの磯和え、バナナ			飯、たまねぎのすまし汁、 ヒレカツ、和風サラダ		飯、鶏肉と野菜のうま煮、 豆腐と白菜のみそ汁					
午後	牛乳、くずもち		牛乳、柿、かりんとう		牛乳、ココアちんすこう		牛乳、 切り干し大根のおにぎり			牛乳、マカロニ黒みつけ		牛乳、りんご、クッキー					
午前	23	牛乳、ウエハース	24	牛乳、ビスケット	25	牛乳、 コーンフレーク	26	牛乳、ボーロ	27	牛乳、せんべい	28	牛乳、クラッカー					
昼食	飯、麻婆丼、 もやしと青菜のナムル、 りんご		飯、えのきのみそ汁、 スパニッシュオムレツ、 納豆和え		飯、しめじの中華スープ、 ホイコウロウ、ブロッコ リーサラダ、バナナ		飯、さつま芋のみそ汁、 魚のタンドリー風、菜焼き		飯、けんちん汁、  鶏レバー甘辛煮、りんご		飯、ひじき丼、 ビーフンすまし汁						
午後	牛乳、ホットケーキ		牛乳、煮豆		牛乳、もちもちポテト		牛乳、フレーク和え		牛乳、かぼちゃクッキー		牛乳、ゆかりおにぎり						
午前	30	牛乳、ビスケット	31	牛乳、もも缶				【1か月平均栄養素量】				 10月					
昼食	飯、ハヤシライス、 はるさめサラダ、オレンジ		飯、もやしのみそ汁、 魚のクラッカー焼き、 青菜ときのこのごま和え					《未満児（主食込み）》 エネルギー 460kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 14.4 g						《以上児（主食なし）》 エネルギー 386kcal たんぱく質 19.1g 脂 質 16.4g			
午後	牛乳、りんごゼリー、 カルシウム強化せんべい		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