

# 10月のこんだてひょう



旭が丘幼稚園

日	曜	お昼のこんだて	カロリー (kcal)	赤色の食品 (からだをつくる)	緑色の食品 (からだの調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーのもととなる)
1	火	ロールパン 野菜のゴマサラダ マカロニグラタン 100%果汁	504	とり肉 チーズ なると 牛乳	玉葱 しめじ ブロッコリー キャベツ 小松菜 人参	小麦粉 砂糖 油 マカロニ ごま
2	水	ポークカレー コールスローサラダ チーズ 牛乳	514	豚肉 チーズ 牛乳	玉葱 人参 グリンピース コーン キャベツ キュウリ	米 油 じゃがいも
3	木	キャロットパン とり肉のてり煮 牛乳 りんご入りフレンチサラダ つぶつぶコーンスープ	518	とり肉 牛乳	キャベツ りんご キュウリ コーン パセリ 玉葱	小麦粉 砂糖
4	金	ごはん シューマイ 味噌汁 切干大根入りおひたし 牛乳	462	豚肉 油あげ 味噌 牛乳	小松菜 切干大根 人参 生姜 グリンピース えのき 玉葱	米 じゃがいも
5	土	やきそば 中華風野菜スープ 牛乳		豚肉 卵 豆腐 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン しめじ 青のり わかめ	中華めん ごま油
7	月	ごはん あじつけのり 肉じゃが 味噌汁 牛乳	470	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	のり 玉葱 人参 こんにゃく グリンピース えのき 小松菜	米 砂糖 じゃがいも
8	火	黒砂糖パン 豚肉と大豆の揚げ煮 わかめスープ フルーツ 牛乳	485	豚肉 大豆 豆腐 牛乳	人参 竹の子 こんにゃく しいたけ わかめ レタス 果物	小麦粉 砂糖 じゃがいも
9	水	スパゲティーナポリタン みかんサラダ 小魚 牛乳	420	ハム チーズ 魚 牛乳	人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン みかん キャベツ パセリ	スパゲティー
10	木	ごはん サラダステーキ ポイル野菜 なめこ汁 牛乳		魚 豆腐 味噌 牛乳	ブロッコリー キャベツ 人参 なめこ 玉葱 小松菜	米
11	金	ロールパン ふわふわオムレツ 牛乳 ゆでブロッコリー 白菜とベーコンのスープ		卵 ベーコン 豚肉 牛乳	コーン 玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー 白菜 葱 パセリ しめじ	小麦粉 マヨネーズ 砂糖
15	火	ごはん 大豆入りひじきの炒り煮 豚汁 フルーツ 牛乳	493	油あげ さつま揚げ 牛乳 豆腐 味噌 大豆 豚肉	ひじき 人参 しいたけ しらたき 大根 葱 ごぼう しいたけ 生姜 果物	米 さつまいも 砂糖
16	水	やきそば 卵サラダ 小魚 牛乳	454	豚肉 魚 卵 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン しめじ 青のり キュウリ コーン ブロッコリー	中華めん 油 じゃがいも
17	木	セルフサンドパン ハンバーグ ポイル野菜 ジュリアンスープ 牛乳	485	豚肉 ベーコン 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 セロリ	小麦粉 油 砂糖
18	金	菜めし 里芋のそぼろ煮 にらたま汁 牛乳	462	とり肉 生揚げ 卵 牛乳	青菜 人参 生姜 いんげん にら えのき	米 油 里芋 砂糖
19	土	ツナカレー フルーツポンチ 牛乳		ツナ 牛乳	人参 玉葱 しめじ みかん りんご もも	米 油 じゃがいも
21	月	ごはん ちくわのいそべあげ おひたし いもっこ汁 牛乳	474	ちくわ 油あげ 味噌 牛乳	しそ 青のり 人参 こんにゃく えのき 葱	米 小麦粉 里芋 油
23	水	キャロットピラフ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	470	とり肉 なると 油あげ 味噌 豆腐 牛乳	人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース 小松菜 キャベツ わかめ	米
24	木	栗入りひじきご飯 さまもみじ煮 ゼリー 花野菜ともやしのなめたけ和え すまし汁 牛乳	524	魚 油あげ 牛乳	ひじき 人参 ブロッコリー コーン もやし えのき ほうれん草 しめじ 葱	米 砂糖 油
25	金	ゆかりごはん マーポー豆腐 華風あえ 牛乳	470	豚肉 豆腐 味噌 ハム 牛乳	しそ 葱 人参 にら もやし キュウリ 春雨	米 ごま 砂糖 ごま油
26	土	肉玉うどん 金時豆甘煮 フルーツ 牛乳		豚肉 ささげ なると 卵 味噌 牛乳	人参 玉葱 小松菜 果物	小麦粉 砂糖
28	月	ごはん ミートボール コーン入りおひたし のっぺい汁 牛乳	450	豚肉 かまぼこ 牛乳	玉葱 ほうれん草 キャベツ 人参 大根 こんにゃく 葱 れんこん	米 里芋
29	火	ロールパン かぼちゃのコロッケ マカロニサラダ 野菜スープ 牛乳	485	ハム 豆腐 牛乳	かぼちゃ キャベツ キュウリ 白菜 葱 人参 えのき にら	小麦粉 マヨネーズ マカロニ
30	水	チキンカレー ツナサラダ チーズ 牛乳	505	とり肉 ツナ チーズ 牛乳	玉葱 人参 しめじ キャベツ レタス キュウリ	米 油 じゃがいも マヨネーズ
31	木	食パン ジャム ガーデンスープ ジャーマンポテト フルーツ 牛乳	490	ベーコン 卵 牛乳	コーン 人参 果物 キャベツ 玉葱 グリンピース パセリ	小麦粉 じゃがいも

※10日(木)、11日(金)は2号認定の方のみ給食があります