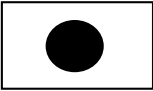





10月の予定献立

平成29年度

ときわ・ことり保育園

月	火	水	木	金	土
2 メカジキの ちゃんちゃん焼き 大根のあんかけ煮 黄桃缶 麦茶 フルーチェ	3 五目ちゃんぽん マーボー春雨 キウイ 牛乳 せんべい	4 お月見集会 からあげ 煮卵 フロッキーサラダ すまし汁 みかん缶 麦茶 みたらし団子	5 はんぺんの チーズカレー焼き ミニトマト 青菜のおかか和え ブルーン 牛乳 クッキー	6 かに玉 切干大根の煮物 パイン缶 牛乳 ビスケット	7 クリームシチュー 三色和え 黄桃缶 牛乳 せんべい
9 体育の日 	10 筑前煮 スパゲッティソース 野菜スープ みかん缶 牛乳 ビスケット	11 しゅうまい ミックスベジタブル 野菜の胡麻和え 黄桃缶 牛乳 ココアパンケーキ	12 チャンブル チンジャオロース ブルーン 牛乳 せんべい・小魚	13 さばの味噌煮 フレンチサラダ パイン缶 飲むヨーグルト せんべい	14 ポークチャップ ナムル みかん缶 牛乳 ビスケット
16 カレー ツナサラダ バナナ 牛乳 ジャムサンド	17 豚肉のブルコギ風 ひじきの煮物 キウイ 牛乳 せんべい	18 白身魚の煮付け 肉野菜炒め パイン缶 麦茶 おにぎり	19 春巻き ボイルキャベツ かぼちゃのサラダ 中華スープ ブルーン 牛乳 クッキー	20 鶏肉のトマト煮 きんぴら 黄桃缶 カルピス ビスケット	<u>給食休み</u> 21日・28日 園の行事のため 両園どちらも 給食はお休みです 
23 酢豚 ベーコンポテト パイン缶 牛乳 チヂミ	24 鮭のムニエル ボイルいんげん 昆布の煮物 キウイ 牛乳 ビスケット	25 豆腐の和風煮 春雨ソテー 黄桃缶 牛乳 クッキー	26 お誕生会 (完全給食の日)  白ごはんなし	27 ドライビーンズ 青菜のひじき和え みかん缶 牛乳 せんべい・小魚	
30 グラタン 高野豆腐の煮物 パイン缶 牛乳 大学いも	31 松風焼き 和風サラダ バナナ 牛乳 せんべい	柿を食べれば医者いらず! 「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。柿には、ビタミンCが多く含まれていて、細菌やウイルスに対する抵抗力を強くし、風邪予防や肌荒れに効果的です。「健康天気ことわざ」参考 			

10月のお誕生会

<10月26日(木)>
 オムライス
 ウィナー
 かにかまサラダ
 コンソメスープ
 柿

麦茶
 ロールケーキ

ちゅうりっぷ組、もも組

たんぼ組の

午前のおやつと主食

月	牛乳	せんべい	ごはん
火	牛乳	ビスケット	ごはん
水	牛乳	クッキー	ごはん
木	牛乳	せんべい	ごはん
金	牛乳	ビスケット	ごはん
土	牛乳	クッキー	ごはん

10月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
未満児	513kcal (500kcal)	20.2g (20.0g)	14.5g (14.9g)	1.6g (1.5g)
以上児	415kcal (375kcal)	21.9g (20.0g)	15.9g (17.0g)	2.1g (2.1g)

◆()内は目標値になります。
 未満児は給食(主食を含む)と午前・午後のおやつ
 の栄養価で、以上児は給食(主菜・副菜のみ)と
 午後のおやつ(栄養価)になります。

担当: 湯原