

# 令和5年 10月 献立表

えるむの森認定こども園

9月29日発行

花組

月	火	水	木	金	土
2 親子丼 清汁 キャベツ甘酢和え キウイ	3 大豆入りじゃこ御飯 味噌汁 肉じゃが 白菜土佐酢 パイ	4 ごはん 味噌汁 鱒のみそマヨネーズ焼き 豆腐のそぼろあん オレンジ	5 ミルクボール クリームシチュー マカロニケチャップ炒め バナナ	6 ごはん 味噌汁 五目にしめ 炒め納豆 キウイ	7 カレーうどん 牛乳 バナナ
りんごマフィン 牛乳	おからケーキ 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	お好み焼き 牛乳	ドーナツ 牛乳	青菜おにぎり 麦茶
スポーツの日	10 肉みそスパゲティ 牛乳 ポテトサラダカレー風味 オレンジ	11 ごはん 味噌汁 ホキの西京焼き 切干大根の炒め煮 りんご	12 ごはん かしわ汁 ツナ入り厚焼き卵 かぼちゃのごま和え キウイ	13 ごはん 味噌汁 チキンカツ ひじきの和風サラダ パイ	14 あんかけ焼きそば 麦茶 バナナ
	チーズおかかおにぎり 麦茶	カナッペ 牛乳	プリン 牛乳	きなこラスク 牛乳	パンケーキ 牛乳
16 三色丼 味噌汁 インゲンと人参のごま和え キウイ	17 ごはん 田舎汁 ほっけの煮魚 もやしのなめ茸和え パイ	18 チーズ野菜カレー オニオンスープ キャベツとりんごのサラダ オレンジ	19 クロワッサン 人参のポタージュ ポパイミートローフ かぼちゃサラダ キウイ	20 ごはん 味噌汁 油淋鶏 豆腐サラダ パイ	21 塩ラーメン 牛乳 バナナ
芋もち 牛乳	ヨーグルトケーキ 牛乳	バナナソフトクッキー 牛乳	にゅうめん 牛乳	みたらしまカロニ 牛乳	わかめおにぎり 麦茶
23 ハヤシライス わかめとネギのスープ 盛り合わせサラダ りんご	24 鶏五目ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 白菜のおかか和え オレンジ	25 ごはん ひじきの味噌汁 卵の袋煮 小松菜の納豆和え キウイ	26 あんかけごはん チンゲン菜スープ 切干大根サラダ オレンジ	27 ごはん 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 和風ツナサラダ パイ	28 スパゲティナポリタン 麦茶 バナナ
ココアミルクゼリー 牛乳	小魚とチーズ 牛乳	かぼちゃミルクもち 牛乳	黒蜜蒸しパン 牛乳	パリパリラスク 牛乳	ベルギーワッフル 牛乳
30 天とじ丼 味噌汁 小松菜の磯辺和え キウイ	31 ごはん 春雨スープ マーボー豆腐 ほうれん草とハムのナムル オレンジ				
ぶどうゼリー 牛乳	南瓜のパンケーキ 牛乳				

(3才未満児)エネルギー 468 kcal たんぱく質 17.8 g  
 (以上児)エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.9 g

※都合により献立を変更させていただくことがありますのでご了承下さい。何かご心配、お気づきの点などございましたら、お知らせ下さい。