

# 25年10月の献立

通常食

ようちえん給食F・C

郡山市香久池1丁目13-18

栄養士：鈴木綾子

電話：024-939-6339

FAX：024-939-6337

○→♪→をうると食べやすいです。

日付	曜日	献立	献立	カロリー	体をつくる	熱や力になる	体調を整える	
1	水		午前保育のため、弁当給食なし					
2	木	のり佃煮ごはん	棒ぎょうざ・春雨炒め・スマイルポテト・わかめコーンナムル・フルーツカクテル	376 k	のり・豚肉・わかめ	米・小麦粉・植物油・春雨・じゃが芋 ごま・砂糖	キャベツ・白菜・玉ねぎ・にら・きくらげ・人参・コーン フルーツ★1	
3	金	○	白ごはん	ウィンナーフライ・れんこんと豚肉のきんぴら・お好み焼き 卵サラダ・パイ	391 k	ウィンナー・豚肉・卵	米・植物油・小麦粉・砂糖・ごま 人参・れんこん・キャベツ・長ねぎ・生姜・ブロッコリー パイ	
4	土							
6	月		運動会の振り替え休業日					
7	火	○	かおりごはん	チキンクリームシチュー・三角おさつフライ・肉焼売 海藻サラダ・オレンジ	365 k	鶏肉・豚肉・たら・わかめ	米・じゃが芋・植物油・さつまい 小麦粉・ごま	しそ・玉ねぎ・人参・コーン・大根・オレンジ
8	水		午前保育のため、弁当給食なし					
9	木	ごま塩ごはん	野菜コロッケ(ソース)・ケチャップミートボール ブロッコリー・ポークウィンナー・洋風切干大根煮・パイ	320 k	鶏肉・ウィンナー・ベーコン	小麦粉・ごま・米・植物油・じゃが芋 砂糖	玉ねぎ・コーン・人参・グリーンピース・ブロッコリー いんげん・大根・パイ	
10	金	さつまいもごはん	メンチカツ・れんこんと枝豆のソテー・赤かぶかまぼこ こんにゃく煮・洋梨	375 k	鶏肉・かまぼこ・油揚げ	砂糖・小麦粉・さつまいも・米・植物油	玉ねぎ・人参・れんこん・枝豆・いんげん・洋梨	
11	土							
14	火	白ごはん	厚揚げのそぼろあん・鶏つくね・かにかま・ポテトサラダ パイ	397 k	豚肉・厚揚げ・鶏肉・かまぼこ	米・砂糖・小麦粉・植物油・じゃが芋	生姜・長ねぎ・玉ねぎ・人参・パイ	
15	水		午前保育のため、弁当給食なし					
16	木		保育研究会で午前保育のため弁当給食なし					
17	金	鮭フレックごはん	コーンコロッケ・金平ごぼう・厚焼き玉子 がんもとアスパラの含め煮・みかん	379 k	鮭・卵・がんもどき	米・じゃが芋・小麦粉・植物油・砂糖 ごま	コーン・ごぼう・人参・アスパラガス・みかん	
18	土							
20	月	〈ばくばくくんメニュー〉 ごま塩ごはん	鶏の竜田揚げ・焼きそば・肉焼売・ブロッコリーサラダ・パイ	411 k	鶏肉・豚肉・たら	ごま・米・植物油・小麦粉・砂糖	人参・キャベツ・玉ねぎ・コーン・ブロッコリー パイ	
21	火	ごま青菜ごはん	ハムカツ・スパゲティナポリタン・ポテト・ごぼうサラダ 白桃	395 k	ハム・ウィンナー・鶏肉	ごま・米・植物油・小麦粉・じゃが芋 砂糖	大根菜・マッシュルーム・ピーマン・玉ねぎ・ごぼう 人参・白桃	
22	水		午前保育のため、弁当給食なし					
23	木		新入園児保護者説明会で午前保育のため、弁当給食なし					
24	金		新入園児保護者説明会で午前保育のため、弁当給食なし					
25	土							
27	月	白ごはん	チキンカツ(ケチャップソース)・ビーフン炒め・厚焼玉子 ブロッコリーのごまマヨサラダ・洋梨	382 k	鶏肉・豚肉・卵	米・植物油・小麦粉・砂糖・ごま	にんにく・長ねぎ・人参・きくらげ・玉ねぎ・ピーマン 洋梨・ブロッコリー	
28	火		祖父母参観日で午前保育のため、弁当給食なし					
29	水		午前保育のため、弁当給食なし					
30	木	白ごはん	マグロ野菜カツ(ソース)・チャップチェ風・えびしゅうまい キャベツのツナ和え・オレンジ	370 k	きはだまぐろ・豚肉・魚肉・えび・ツナ	米・植物油・小麦粉・砂糖・春雨・ごま	玉ねぎ・人参・いんげん・にんにく・パプリカ・たけのこ にら・キャベツ・オレンジ	
31	金	ごま青菜ごはん	かぼちゃコロッケ・ツナの和風スパゲティ・ミニチキン ひじき煮・黄桃	377 k	ツナ・鶏肉・油揚げ・ひじき	ごま・米・植物油・じゃが芋・小麦粉 佐藤	大根菜・かぼちゃ・玉ねぎ・ほうれん草・パプリカ・人参 枝豆・黄桃	

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

※ 毎日お届けするお弁当は食品衛生上、当日の午後1時までお召し上がりください。

※ 魚は極力骨を取っていますが、気を付けて召し上がってください。

※ 郷土料理は宮城県の「いも煮」(1日)です。

※ 旬食材は「しめじ」です。

★1フルーツの果物は、みかん・桃・梨・パイナップル・ぶどう・チェリーです。