

# 訓子府町認定こども園 わくわく園

2023年10月分の献立

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
午前	牛乳 キウイフルーツ	牛乳 梨	牛乳 バナナ	牛乳 オレンジ	牛乳 柿	牛乳 ビスケット
昼食	ごはん クリームシチュー さけのムニエル いんげんのおかか和え	ごはん 豆腐としいたけのみそ汁 コーンしゅうまい キャベツとわかめの中華和え	ミートスパゲティー きのこのスープ ブロッコリーの レモンドレッシングサラダ	ごはん 小松菜とはんぺんのすまし汁 骨まで食べるさんまの煮つけ 白菜としらすののり和え	ごはん かぶとベーコンのスープ チキンカツ ひじきとほうれん草のサラダ	豚丼 大根と生揚げのみそ汁 チンゲン菜の煮浸し バナナ
午後	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 アップルスイートポテト	牛乳 ヨーグルトのフルーツソースかけ	牛乳 にんじんおやき	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	牛乳 ごまロール
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
午前		牛乳 りんご	牛乳 バナナ	牛乳 キウイフルーツ	牛乳 オレンジ	牛乳 せんべい
昼食	<b>【スポーツの日】</b>	ごはん 白菜の豆乳みそ汁 たらのみそ照り焼き かぼちゃのそぼろあんかけ	しょうゆラーメン ニラのチヂミ お米のババロア	ごはん 豚肉と大根のみそ汁 さばのりんごソースかけ いんげんとささ身のごまサラダ	カレーライス 小松菜のかにかま和え 梨	鶏そぼろ丼 さつま芋と長ねぎのみそ汁 ブロッコリーとちくわのサラダ
午後		牛乳 ハニートースト	牛乳 焼きもちおにぎり	牛乳 甘納豆入りおとうふパン	牛乳 ごまのビスコッティ	牛乳 チーズワッフル
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
午前	牛乳 柿	牛乳 梨	牛乳 オレンジ	牛乳 バナナ	牛乳 パイナップル	牛乳 クッキー
昼食	親子丼 大根とわかめのみそ汁 小松菜とツナのごま酢和え	ごはん ポークビーンズスープ ほっけフライ コールスローサラダ	カレーうどん さつま芋のレモン煮 青りんごゼリー	ごはん かに豆腐汁 鶏肉のマーマレード焼き ひじきと枝豆のサラダ	ごはん <b>【給食試食会】</b> 野菜の昆布汁 さんまのかば焼き 梅ドレッシングサラダ	中華丼 チンゲン菜と長ねぎのスープ きゅうりとハムのごまサラダ
午後	牛乳 米粉オレンジ蒸しパン	牛乳 スコーン (メープルシロップ)	牛乳 米粉マフィン (いちごジャム)	牛乳 野菜もち粒あん添え	牛乳 <b>【ミルククラウン】</b> もちもちポンデケージョ	牛乳 じゃこごまおにぎり
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
午前	牛乳 キウイフルーツ	牛乳 梨	牛乳 りんご	牛乳 オレンジ	牛乳 柿	牛乳 せんべい
昼食	ごはん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 さけのきのこみそ焼き 小松菜のサラダ	<b>【お弁当の日】</b>	インディアン焼きそば かぼちゃのサラダ オレンジジュース	ごはん チンゲン菜と人参のみそ汁 ぶりのごまみそ焼き さつま芋のきんぴら	ごはん <b>【米太郎倶楽部との交流】</b> 豚汁 鶏のから揚げ きゅうりのごま昆布あえ	マーボー豆腐丼 キャベツとはるさめのスープ じゃがいもの三色和え
午後	牛乳 おからレーズンクッキー	牛乳 アップルパイ	牛乳 とりそぼろおにぎり	牛乳 カルピスゼリー (黄桃)	牛乳 パイナップルケーキ	牛乳 ミルクパン (マーマレード)
	30(月)	31(火)				
午前	牛乳 パイナップル	牛乳 バナナ				
昼食	ごはん かぶと生揚げのみそ汁 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーの三色サラダ	えびピラフ <b>【誕生会】</b> ポトフ 南瓜とツナのグラタン 豆乳プリン				
午後	牛乳 五平餅	牛乳 <b>【ハロウィン】</b> おばけドーナツ				

**【献立表について】**

- ① 午前のおやつ・・・1～2歳児のみ  
(牛乳・・・1～2歳児は65mlずつを午前と午後に、  
3～5歳児は午後のおやつ時に130ml)
- ② 午後のおやつ・・・1～5歳児 (手作りおやつ中心)
- ③ 献立は材料の都合により、変更する場合があります。

**【訓子府町認定こども園 わくわく園の給食について】**

園では健康増進法に定める食事摂取基準を参考にして、給食を提供しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
* 1～2歳児	460kcal	15～23g	10～15g	1.5g未満
* 3～5歳児	520kcal	17～26g	12～17g	1.6g未満

