

令和2年度 10月 献立表

◎今月の給食目標は「良くかんで食べよう」です。

日	曜日	ひる	おやつ	よる
1 22	木	玄米入りご飯 鯖の西京漬け 冬瓜とベーコンの炒め煮 豆腐のすまし汁 バナナ	さつまいもの パウンドケーキ するめ	ソースチキンカツ丼 ズッキーニの梅和え さつまいものみそ汁
2 16	金	麦入りご飯 肉豆腐 じゃがたらこ タアサイのみそ汁	ポンデケーキ おしゃぶり昆布	玄米入りご飯 ぶり大根 カミカミサラダ ニラのみそ汁 りんご
3	土	玄米入りご飯 めだいの梅ソース 大根葉のおかか和え チンゲン菜のみそ汁	黒ごまかりんとう	玄米入りご飯 鶏肉のケチャップ照り焼き タアサイのゆずドレッシング かぼちゃのみそ汁
5 19	月	大根菜飯 さばの香味揚げ 切り干し大根の煮物 冬瓜のみそ汁	チーズチヂミ いりこ	玄米入りご飯 和風豆腐ハンバーグ チンゲン菜のごま和え 京菜のみそ汁
6 20	火	玄米入りご飯 生揚げのケチャップ炒め 春雨サラダ 小松菜のみそ汁	かぼちゃ蒸しパン するめ	ゆかりご飯 戻りがつおのおろしがけ 山東菜の塩昆布和え 大根葉のみそ汁
7 21	水	さんまご飯 ふるふき大根 いんげんのすまし汁 りんご	黒ごませんべい	玄米入りご飯 豚肉とピーマンのさっぱり炒め かぶのごまマヨネーズサラダ じゃが芋のみそ汁
8 29	木	玄米入りご飯 鶏肉のカレー揚げ ラディッシュの甘酢漬け かぼちゃのみそ汁	バナナマフィン おしゃぶり昆布	玄米入りご飯 秋鮭の葱みそ焼き 春菊と油揚げの煮浸し タアサイのすまし汁
9 23	金	玄米入りご飯 ぶりのマヨ照り焼き さつまいものきんぴら 生揚げのみそ汁 りんご	おからのもちもちパン いりこ	玄米入りご飯 タンドリーチキン サニーレタスのツナ和え チンゲン菜のみそ汁
10 24	土	玄米入りご飯 ポークチャップ 小松菜とりんごのサラダ 赤みそのみそ汁	芋けんぴ	玄米入りご飯 いわしのチーズパン粉焼き ポテトサラダ 高野豆腐のみそ汁 バナナ
12 26	月	玄米入りご飯 カレイの野菜あんかけ かぼちゃのいところ煮 豆腐のみそ汁	りんごとクリームチーズのホ ットケーキ するめ	手作りチキンカレーライス 海藻サラダ りんごヨーグルト
13 27	火	けんちんうどん さつまいもの天ぷら かぶの浅漬け	13日：みそ焼きおにぎり おしゃぶり昆布 27日：誕生会おやつ	納豆ご飯 さばの塩焼き 小松菜のソテー 切り干し大根のみそ汁 りんご
14 28	水	玄米入りご飯 カジキの紅葉焼き 京菜とささ身の和え物 じゃが芋のみそ汁	コーンクッキー	玄米入りご飯 豆腐の肉みそグラタン 大根の磯和え しめじのすまし汁
15 30	木 金	玄米入りご飯 かぼちゃ入りミートローフ チンゲン菜のしらす和え 大根のみそ汁 りんご	芋ようかん カリカリ田作り&いりこ	玄米入りご飯 さんまの竜田揚げ 五目豆煮 小松菜のみそ汁
17 31	土	玄米入りご飯 秋鮭のきのこクリームソース サニーレタスのフレンチサラダ かぶのコンソメスープ	玄米おにぎりせんべい するめ	玄米入りご飯 筑前煮 ひじきのサラダ 油揚げのみそ汁 りんご

今月の平均	乳児		幼児	
	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー
	29.6g	737kcal	37.1g	923kcal