



# 10がつのこんだて



1 (月)

ごはん  
みぞしる  
ローストチキン  
マカロニサラダ  
フライドポテト

熱量 409kcal・蛋白 15.7g・脂質 12.7g・食塩 1.4g

2 (火)

しょうゆラーメン  
ぎょうにゅう  
にくまん  
りんご

熱量 479kcal・蛋白 17.8g・脂質 9g・食塩 3.4g

3 (水)

ごはん  
みぞしる  
ほっけやき  
はくさいうまに  
さつまいもあまに

熱量 371kcal・蛋白 15.1g・脂質 6.8g・食塩 1.6g

4 (木)

わかめごはん  
みぞしる  
ぶたにくケチャップに  
ポテトサラダ  
チーズ

熱量 383kcal・蛋白 16.5g・脂質 9.9g・食塩 2g

5 (金)

ごはん  
かきたまじる  
かぼちゃひきにくフライ  
にくやさしいため  
オレンジ

熱量 401kcal・蛋白 13.1g・脂質 12g・食塩 1.7g

6 (土)

ちゅうかどん  
はるさめスープ  
みかんかん

熱量 307kcal・蛋白 12.5g・脂質 8.3g・食塩 1.4g



9 (火)

チキンカレー  
ぎょうにゅう  
ふくじんづけ  
フルーツポンチ

熱量 563kcal・蛋白 15.8g・脂質 14.2g・食塩 2.3g

10 (水)

ごはん  
みぞしる  
さけマヨパンこやし  
ピーマンサラダ  
ミニポテト

熱量 396kcal・蛋白 15.7g・脂質 13.1g・食塩 1.6g

11 (木)

さつまいもごはん  
みぞしる  
ヒレカツ  
ミックスキャベツ  
オレンジ

熱量 397kcal・蛋白 13.2g・脂質 8g・食塩 2.1g

12 (金)

ツナチャーハン  
やさしいスープ  
きんぴらにくだんご  
ピーチゼリー

熱量 394kcal・蛋白 11.8g・脂質 8.2g・食塩 2.2g

13 (土)

やしきとどん  
コンノメスープ  
パンかん

熱量 416kcal・蛋白 13.4g・脂質 8.7g・食塩 1.5g

15 (月)

ごはん  
とんじる  
メンチカツ  
ひじきに  
りんご

熱量 437kcal・蛋白 15.5g・脂質 13.5g・食塩 1.6g

16 (火)

いどうどん  
しょうまい  
バナナ

熱量 438kcal・蛋白 15.4g・脂質 10.2g・食塩 4.1g

17 (水)

ごはん  
みぞしる  
ていやきチキン  
キャブチ  
かぼちゃ

熱量 379kcal・蛋白 16.8g・脂質 7.5g・食塩 1.5g

18 (木)

ごはん  
みぞしる  
アジこみやき  
だいこんいり  
はちまきドッグ

熱量 398kcal・蛋白 16.2g・脂質 8.4g・食塩 1.4g

19 (金)

ミートソース  
ぎょうにゅう  
ゆでブロックリー  
ぶどうゼリー

熱量 521kcal・蛋白 20.7g・脂質 11.1g・食塩 2.6g

20 (土)

ぶたどん  
みぞしる  
きももかん

熱量 438kcal・蛋白 17.5g・脂質 10.4g・食塩 1g

22 (月)

ゆかりごはん  
みぞしる  
とりにくBBQソース  
パンサンスー  
スマイルポテト

熱量 367kcal・蛋白 10.5g・脂質 7.9g・食塩 2.1g

23 (火)

きのこカレー  
ぎょうにゅう  
ふくじんづけ  
フルーツポンチ

熱量 364kcal・蛋白 16.2g・脂質 14.5g・食塩 2.4g

24 (水)

ごはん  
すましじる  
サバたつた  
おひたし  
あつやきたまご

熱量 388kcal・蛋白 14.4g・脂質 12.3g・食塩 2g

25 (木)

ふりかけごはん  
みぞしる  
ハンバーグ  
ナポリタン  
フロッグリーツなあえ

熱量 491kcal・蛋白 19.8g・脂質 11g・食塩 1.5g

26 (金)

ロールパン  
シチュー  
オムレツ  
グリーンサラダ  
ジャム

熱量 441kcal・蛋白 16.1g・脂質 14.3g・食塩 2.9g

27 (土)

おやこどん  
みぞしる  
オレンジ

熱量 443kcal・蛋白 19.2g・脂質 11g・食塩 1.2g

29 (月)

ピラフ  
やさしいスープ  
アメリカンドッグ  
あかりんごゼリー

熱量 447kcal・蛋白 10.1g・脂質 11.6g・食塩 2.1g

30 (火)

たきこみごはん  
みぞしる  
ぶたにくしょうがに  
はるさめサラダ  
オレンジ

熱量 439kcal・蛋白 17.8g・脂質 12.7g・食塩 2.3g

31 (水)

ごはん  
こんさいじる  
とりにくからあげ  
たたきしょうが  
りんご

熱量 354kcal・蛋白 12.8g・脂質 9.3g・食塩 1.5g



エネルギー 423kcal タンパク質 16g

お知らせ:

4日(木) 年中組万里の松原ピクニック  
30日(火) 保育参観給食試食会懇談会(年長組)①

12日(金) 臨時休園・プレイ開設  
31日(水) 保育参観給食試食会懇談会(年中・少組)①

