

# 給食だより(10月の献立)

社会福祉法人 大谷会  
安桜保育園

	献立	間食(♪手作りおやつ)		カロリー
		未満児	以上児	未満児/以上児
1 土	調理パン 牛乳 バナナ ゼリー			484/545
2 日				
3 月	ご飯 南瓜のそぼろ煮 もやしのサラダ えのきのすまし汁	ゼリー	星食べよ 幼児牛乳	498/619
4 火	ピラフ ブロッコリーと大豆サラダ マカロニスープ	バナナ	ミレーフライ りんごジュース	571/625
5 水	ご飯 酢豚 わかめスープ バンサンスー	乳卵抜きプリン	ビスコ アシドミルク	520/560
6 木	パン 牛乳 唐揚げ ごぼうサラダ トマトのスープ	ゼリー	ぱりんこ 乳酸菌	632/696
7 金	カレーライス フルーツポンチ ウインナー	オレンジ	せんべい ぶどうジュース	498/578
8 土	おにぎり 牛乳 バナナ ゼリー			534/598
9 日				
10 月	スポーツの日			
11 火	ご飯 栄養きんぴら 竹輪の和え物 麩のすまし汁	みかん	こつぶっこ まめびよ	509/559
12 水	ご飯 大根と豚肉の煮物 ゆかり和え たまごスープ	ゼリー	♪ジャムパン アシドミルク	512/581
13 木	パン 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き ミネストローネ バナナ	オレンジ	♪きな粉おはぎ お茶	529/636
14 金	ご飯 トンカツ キャベツの和え物 すいとん	バナナ	サッポロポテト 気になる野菜	590/605
15 土	調理パン 牛乳 バナナ ゼリー			579/635
16 日				
17 月	ご飯 肉じゃが ブロッコリーのサラダ 白菜のスープ	ゼリー	♪麩のラスク ビタヨーグ	553/643
18 火	ご飯 根菜の韓国風煮 みそ汁 ほうれん草の和え物	オレンジ	おっとっと フルーツ牛乳	494/572
19 水	鮭ごはん ピーマンの炒め物 豚汁 ゼリー	乳卵抜きプリン	♪ブラウニー 乳酸菌	734/860
20 木	パン 牛乳 コロケ コールスローサラダ コンソメスープ	バナナ	焼きおにぎり お茶	465/551
21 金	かみかみライス きゅうりの酢の物 かき卵汁	ボーロ	かっぱえびせん アシド	495/564
22 土	運動会			
23 日				
24 月	ハヤシライス コールスローサラダ ウインナー	オレンジ	キャラメルコーン 幼児牛乳	495/564
25 火	ちらし寿司 シュウマイ 豆腐のすまし汁 小松菜の和え物	ゼリー	♪カラフルカップ お茶	593/749
26 水	チキンライス ブロッコリーのおかか和え じゃが芋のスープ	バナナ	♪ラングドシャ風クッキー ジョア	469/550
27 木	パン 牛乳 ポークビーンズ レタスサラダ リンゴ	乳卵抜きプリン	♪マカロニの安倍川 まめびよ	487/606
28 金	五目御飯 餃子 ほうれん草のかき卵汁 なし	バナナ	ハロウィンカップケーキ	510/601
29 土	おにぎり 牛乳 バナナ ゼリー			451/545
30 日				
31 月	きのこご飯 ポテトサラダ みそ汁 みかん	オレンジ	♪スイートポテト まめびよ	542/623

## 大人気 スタミナ丼♪

材料、鶏ひき肉30g.生姜1g.ごま油2g.ひきわり納豆20g.砂糖3g.醤油3g.ねぎ5g  
作り方

- 1 ごま油で鶏ひき肉を炒め、生姜を加える。
- 2 鶏ひき肉に火が通ったら、醤油と砂糖を加える。
- 3 最後にねぎを加えさっと炒める。

大好評♪♪  
ラングドシャ風  
クッキー



## 食のカレンダー

- 1日 醤油の日
- 2日 豆腐の日
- 9日 里芋の日

ホームページも見てね☆

☆月に数回、黒米・雑穀米を使用します。  
メニューは都合により変更する事があります。