



# 10月ようちえんメニュー



秋は美味しい食べ物がいっぱいだよ  
好き嫌いなくなんでも食べよう！

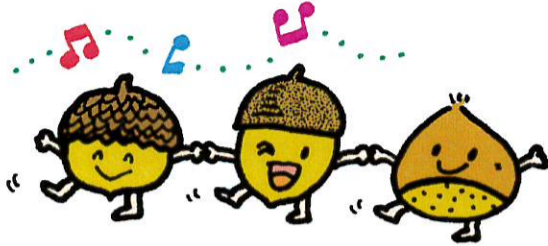
げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび



1日



豚肉の生姜炒め  
ポイルもやし  
大根サラダ

カロリー 437kcal  
たんぱく質 12.9g

4日



豆乳コッペパン  
イカフライ  
野菜炒め  
鶏と青菜の甘みそ和え

カロリー 416kcal  
たんぱく質 11.7g

5日



メバルの照り焼き  
スマイルポテト  
ブロッコリーの胡麻和え

カロリー 421kcal  
たんぱく質 15.6g

6日



豚肉コロッケ  
マカロニナポリタン  
キャベツと鶏肉のごま煮

カロリー 446kcal  
たんぱく質 10.2g

7日



チョココッペパン  
鶏肉バーベキューソース焼  
カラフルウインナー  
青梗菜のおかか和え

カロリー 412kcal  
たんぱく質 16.4g

8日



エビフライ  
野菜入り鶏つくね  
焼きビーフン

カロリー 411kcal  
たんぱく質 11.0g

11日



パイコッペパン  
ハンバーグ照り焼きソース  
フライドポテト  
カニカマコーンサラダ

カロリー 453kcal  
たんぱく質 10.9g

12日



チキンカレー  
シェルマカロニサラダ  
魚介ナゲット

カロリー 442kcal  
たんぱく質 10.9g

13日



さわら磯辺焼き  
ポークシューマイ  
焼きそば

カロリー 404kcal  
たんぱく質 13.9g

14日



バーガーパン  
とんかつ  
キャベツのソテー  
ポテトサラダ

カロリー 411kcal  
たんぱく質 11.3g

15日



サバの西京竜田揚げ  
ハートかまぼこ  
金平ごぼう

カロリー 402kcal  
たんぱく質 10.5g

18日



チョココッペパン  
鶏照り焼き  
ホタテ風フライ  
レンコンとベーコンのソテー

カロリー 461kcal  
たんぱく質 19.7g

19日



ホッケのゴマ焼き  
ミニフランク  
切干大根ソテー

カロリー 419kcal  
たんぱく質 13.5g

20日



チキンカツ  
青菜のお浸し  
肉じゃが

カロリー 439kcal  
たんぱく質 11.4g

21日



オニオンコッペパン  
ハンバーグトマトソース  
スパゲティソーテー  
ツナサラダ

カロリー 453kcal  
たんぱく質 13.3g

22日



星のコロッケ  
野菜シューマイ  
もやしと挽肉のソテー

カロリー 446kcal  
たんぱく質 12.2g

25日



バーガーパン  
デミグラスポーク  
ポイルキャベツ  
ブロッコリーサラダ

カロリー 460kcal  
たんぱく質 13.0g

26日



鶏の唐揚げ  
花形豆腐かまぼこ  
中華春雨

カロリー 413kcal  
たんぱく質 11.7g

27日



さばの一塩  
チキンナゲット  
インゲンの胡麻和え

カロリー 434kcal  
たんぱく質 15.2g

28日



背割りコッペパン  
ポークカレー  
コールスローサラダ  
黄桃缶

カロリー 428kcal  
たんぱく質 8.1g

29日



わかめごはん  
かぼちゃのグラタン  
ミニアメリカンドッグ  
にんじんかまぼこ煮

カロリー 444kcal  
たんぱく質 9.0g

★材料の入荷の都合により、一部献立を変更する場合がございますので、ご了承ください。  
★食品衛生の為、お弁当は風通しの良い涼しい場所で保管し、お早めにお召上がり下さい。  
★魚料理は骨抜きしておりますが、万一の事を考え召し上がるよう、ご指導ください。  
★お届けするお弁当容器は、写真と異なる場合がございます。

給食センターからのお願いです。

お使いになられる箸・スプーン・フォークには記名をお願い致します。  
スペースがございましたら幼稚園名もご記入いただけますと  
迷子の際お戻しやすくなります。ご協力お願い致します。



●お問い合わせ●

協同組合 多摩給食センター  
羽村市神明台2-5-36 献立・編集 管理栄養士 小林  
TEL:042-554-1002 FAX:042-554-1213