

10月献立表

神戸華僑幼稚園

1日(月)				2日(火)				3日(水)				4日(木)				5日(金)			
白身魚の黒胡麻天ぷら 金平ごぼう えのきとオクラの甘辛煮 照焼き肉団子 粉ふき芋 みかん ご飯				肉じゃが ほうれん草胡麻和え たこさんウインナー 大根煮 スナップエンドウ 黄桃 ご飯				鶏肉の照焼き キャベツのおかか和え 切干大根サラダ 人参煮 竹輪煮 ブロッコリー煮 オレンジ ご飯				スパゲティーナポリタン 星ポテト 赤ウインナー スナップエンドウ 南瓜煮 りんご ご飯				豚肉のボン酢炒め 野菜炒め 糸こんにゃくの金平 厚揚げ レンコン煮 白桃 ご飯			
熱量	442 Kcal	蛋白	10.8 g	熱量	350 Kcal	蛋白	8.6 g	熱量	375 Kcal	蛋白	11.0 g	熱量	271 Kcal	蛋白	7.2 g	熱量	361 Kcal	蛋白	11.5 g
脂質	14.5 g	塩分	0.2 g	脂質	4.4 g	塩分	0.3 g	脂質	10.2 g	塩分	0.3 g	脂質	5.0 g	塩分	0.8 g	脂質	6.9 g	塩分	0.7 g
8日(月)				9日(火)				10日(水)				11日(木)				12日(金)			
<h2>体育の日</h2>				サバの照焼き 人参金平 大根のそぼろ煮 レンコンの素揚げ 星ポテト 南瓜煮 マカロニきなこ ご飯				ポークチャップ もやし炒め レンコン金平 オクラ煮 大根煮 じゃが芋煮 大学芋 ご飯				トンカツ スパゲティーパセリ コールスローサラダ ほうれん草玉子焼き ブロッコリー煮 オレンジ ご飯				肉団子の甘酢あんかけ かに玉 春巻き ピーマン炒め なす煮 パイ ご飯			
				熱量	470 Kcal	蛋白	15.0 g	熱量	394 Kcal	蛋白	9.6 g	熱量	394 Kcal	蛋白	9.5 g	熱量	419 Kcal	蛋白	8.8 g
脂質	18.4 g	塩分	0.9 g	脂質	6.3 g	塩分	2.0 g	脂質	10.7 g	塩分	1.1 g	脂質	10.3 g	塩分	1.0 g				
15日(月)				16日(火)				17日(水) お誕生会				18日(木)				19日(金) 秋の遠足			
鶏肉の唐揚げ ピーマン青海苔 キャベツの甘酢和え 人参煮 オムレツ なす煮 白桃 ご飯				焼肉 野菜炒め ひじき煮 南瓜の天ぷら オクラ煮 りんご ご飯				鶏肉のトマト煮 スパゲティーパセリ 竹輪と大豆のサラダ レンコンのゆかり揚げ スナップエンドウ さつま芋煮 パイ ご飯				メンチボール 玉葱とピーマンのソテー もやしナムル 海鮮えび団子 星ポテト 黄桃 ご飯				詳細は後日、お手紙にてお知らせします。 			
熱量	366 Kcal	蛋白	10.9 g	熱量	412 Kcal	蛋白	11.3 g	熱量	424 Kcal	蛋白	12.5 g	熱量	328 Kcal	蛋白	7.3 g	熱量	427 Kcal	蛋白	11.2 g
脂質	7.2 g	塩分	0.2 g	脂質	8.9 g	塩分	0.5 g	脂質	10.7 g	塩分	1.0 g	脂質	4.4 g	塩分	0.7 g	脂質	10.3 g	塩分	0.4 g
22日(月)				23日(火)				24日(水)				25日(木)				26日(金)			
天ぷら盛り合わせ 大豆煮 赤ウインナー スナップエンドウ オクラ煮 りんご ご飯				コロケ 焼きそば レンコンサラダ 焼売 ブロッコリー煮 人参煮 みかん ご飯				ホキの唐揚げ 野菜炒め チャプチェ ミートボール なす煮 黄桃 ご飯				照焼きハンバーグ マカロニ青海苔 ジャーマンポテト オムレツ オクラ煮 さつま芋煮 パイ ご飯				豚肉の甘辛炒め キャベツソテー 小松菜とえのきのおひたし 人参煮 粉ふき芋 スナップエンドウ オレンジ ご飯			
熱量	382 Kcal	蛋白	8.5 g	熱量	478 Kcal	蛋白	9.5 g	熱量	346 Kcal	蛋白	9.2 g	熱量	444 Kcal	蛋白	10.7 g	熱量	369 Kcal	蛋白	10.6 g
脂質	8.8 g	塩分	0.7 g	脂質	12.9 g	塩分	1.9 g	脂質	5.5 g	塩分	2.0 g	脂質	12.5 g	塩分	1.0 g	脂質	6.9 g	塩分	0.6 g
29日(月)				30日(火)				31日(水)											
白身魚フライ ピーマンの胡麻和え こんにゃく煮 レンコン煮 南瓜煮 パイ ご飯				豚肉とキャベツの味噌炒め 金平ごぼう ほうれん草玉子焼き スナップエンドウ オレンジ ご飯				鶏肉のクリーム煮 南瓜サラダ ブロッコリー煮 たこさんウインナー こんにゃく煮 大学りんご ご飯											
熱量	415 Kcal	蛋白	7.2 g	熱量	357 Kcal	蛋白	10.5 g	熱量	427 Kcal	蛋白	11.0 g								
脂質	14.7 g	塩分	0.6 g	脂質	6.6 g	塩分	0.1 g	脂質	11.3 g	塩分	0.7 g								

★仕入れの都合によりメニューを変更する事がございますが、ご了承下さい。