

10月献立予定表

東京女子学院幼稚園

日	曜	献立表	エネルギー	蛋白
			k c a l	g
2	火	五穀米おにぎり、のり付きおにぎり、鶏の塩麹焼き、白身フライ、フリッジのソテー、大根と栗煮、オレンジ	409	14.0
3	水	ごはん、豚すき焼き風、プリプリ海老餃子、杏仁フルーツ	450	9.2
4	木	野菜ふりかけごはん、いわしバーグ、肉団子トマト味、キャベツのお浸し、豆腐のチャンプル、みかん	399	12.9
9	火	たらこふりかけごはん、焼き栗コロッケ、小松菜とハムのソース炒め、ひじきの五目煮、キウイフルーツ	413	9.0
11	木	ごはん、シーフードカレー、コロコロサラダ、リング	418	13.6
12	金	炊き込みごはん、かじきまぐろ竜田揚げ、絹さやもやしのお浸し、けんちん煮、ぶどう缶	413	11.3
15	月	オレンジ丸パン、豚ローススライスドミソース、カリフラワーカレーソテー、海老と胡瓜のサラダ、メープルホットケーキ、牛乳	420	13.8
16	火	野菜ふりかけごはん、さばの味噌焼き、花かまぼこ、白菜とカニカマのお浸し、肉じゃが、梨ゼリー	400	15.4
18	木	さけふりかけごはん、鶏の唐揚げ、人参つみれ、焼きビーフン、厚揚げとえびのケチャップ煮、黄桃缶	409	14.2
19	金	ごはん、オムレツ、ホタテフライ、焼きそば、枝豆サラダ、花がんと煮	406	12.2
22	月	米粉チーズコッペパン、白身魚タルタルフライ、マカロニケチャップソテー、ポトフ、グレープフルーツ、牛乳	429	10.9
23	火	ごはん、キーマカレー、うずら卵、ツナサラダ、たこやき揚げ	430	12.9
25	木	ごはん、ハンバーグきのこソース、フライドポテト、ブロッコリーサラダ、オレンジプッチケーキ	443	11.8
26	金	たまごふりかけごはん、鮭のみりん漬焼き、クルクルポテト、きんぴらごぼう、もやしとこんにゃく中華和え、Mixフルーツ	382	13.5
29	月	黒砂糖コッペパン、さつまいもクリームシチュー、コールスローサラダ、揚げ野菜シューマイ	415	9.8
30	火	ごはん、鶏肉のピーナツ焼き、星ポテト、切干大根ソテー、しらすのほうれん草和え、リング	400	12.7

今月給食を申し込まない方は担任までお申し出ください。

