

令和6年10月 あおぞら保育園 献立表

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	ごはん バーベキューチキン ポテトサラダ パイン缶 ほうれん草のみそ汁 牛乳 クレープ	菜飯 アジフライ たまごサラダ キウイ じゃが芋のみそ汁 牛乳 シュガートースト	ごはん 麻婆豆腐 三色ナムル風 バナナ ワカメスープ 牛乳 ふかし芋	ごはん 白身魚のバターしょうゆ焼き ビーフンソテー カップヨーグルト 大根のみそ汁 牛乳 ビスコ
7	8	9	10	11
カレーライス コールスローサラダ オレンジ 春雨スープ 牛乳 青のりポテト	ごはん 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーとチーズのサラダ りんご 豆腐のみそ汁 牛乳 あべかわマカロニ	ごはん 松風焼き 錦糸和え 納豆 豚汁 牛乳 バナナ	わかめごはん ツナ入り玉子焼き ナポリタン バナナ お麩のみそ汁 牛乳 みかんヨーグルト	ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 パイン缶 さつま芋のみそ汁 牛乳 スティックパン
14	15	16	17	18
敬老の日	ツナカレー キャベツと春雨のサラダ 梨 もずくスープ 牛乳 麩ラスク	ごはん 鮭のゴマ照り焼き ひじき煮 カップゼリー 小松菜のみそ汁 牛乳 りんご	ふりかけごはん 肉野菜炒め 花野菜サラダ パイン缶 わかめとねぎのみそ汁 牛乳 ジャムサンド	ごはん モロの竜田揚げ ツナマカロニサラダ バナナ かきたま汁 牛乳 アスバラガスビスケット
21	22	23	24	25
ごはん さばのみそ煮 五目きんぴら オレンジ 麩のすまし汁 牛乳 チーズトースト	ドライカレー ほうれん草の磯辺和え バナナ 卵スープ 牛乳 手作りゼリー	ごはん 野菜いろいろ肉団子 ツナサラダ りんご じゃが芋のみそ汁 牛乳 人参ホットケーキ	二色丼 ブロッコリーのおかか和え パイン缶 なめこ汁 牛乳 バームクーヘン	わかめごはん 白身魚フライ 春雨のサラダ キウイ 油揚げのみそ汁 牛乳 バナナ
28	29	30	31	
ごはん 鶏肉の照り焼き チーズ入りポテトサラダ パイン缶 豆腐のみそ汁 牛乳 バナナヨーグルト	菜飯 洋風玉子焼き スパサラ キウイ しめじのみそ汁 牛乳 ブルーベリージャムサンド	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草の信田和え バナナ 切干大根のみそ汁 牛乳 ふかし芋	チキンカレー マカロニサラダ みかん ウインナースープ 牛乳 ハロウィンババロア	

保育園における給与栄養目標量(3歳以上) エネルギー600kcal たんぱく質24.5g カルシウム270mg

今月の平均給与栄養量(3歳以上) エネルギー590kcal たんぱく質23.9g カルシウム268mg

※3歳未満児には毎日、40kcal程度の朝のおやつ提供。

※毎日昼食時麦茶提供。