


★令和2年10月(前半) 河原幼稚園 献立表★

1日(木) ○俄ムスビ(ふりかけ) ○出し巻き 手羽元煮 ○ロースハム 豚肉スタミナ炒め チャブチエ おはぎ	2日(金) 白ごはん さつま芋大ぶら 赤魚西京焼き ○赤かぶさつま ○親子丼風煮 三色豆 ゼリー	5日(月) 白ごはん れんこん大ぶら ○つくね串 サラダえび 金平ごぼう ○春雨酢物 大福	6日(火) 三角ムスビ(わかめ) ○ハムカツ さば塩焼き ○サラダピーフン なすびイタリアントマト煮 里芋煮 ○どらやき	7日(水) ○チャーハン ○豆腐ハンバーグ カレイ唐揚げ ケチャップ 千切りキャベツ ○さつま芋サラダ 白くまゼリー	8日(木) 白ごはん ○コーンコロケ ○ミニマムソーセージ ○玉ねぎ天煮 ○ツナマカロニサラダ ○親子丼風煮 ○プリン
エネルギー：392kcal 脂 質：12.7g タンパク質：11.4g	エネルギー：390kcal 脂 質：6.2g タンパク質：19g	エネルギー：382kcal 脂 質：5.8g タンパク質：11.5g	エネルギー：373kcal 脂 質：6.5g タンパク質：13.5g	エネルギー：389kcal 脂 質：15.5g タンパク質：13.9g	エネルギー：393kcal 脂 質：10.8g タンパク質：13.7g
9日(金) 三角ムスビ(おかか) 豚生姜焼き ○ロールキャベツ カレー春雨 ひじき含め煮 オレンジ1/8	12日(月) 三角ムスビ(菜飯) チキンステーキ ○ウインナー ○ポテトマカロニサラダ あげ小松菜含め煮 かぼちゃ煮 ○ドーナッツ	13日(火) ○白ごはん(ふりかけ) さつま芋煮 ○つくね串 ○ロースハム ○春雨中華サラダ グラタン 白桃	14日(水) 炊き込みご飯 ○メンチカツ 赤魚西京焼き ブロッコリー 千切りキャベツ ○ポテトサラダ ヨーグルトゼリー	15日(木) 三角ムスビ(ごはん) さばから揚げ ○ゆで卵1/2 ○中華そば 牛肉ごぼうしぐれ煮 ベビーパイ	
エネルギー：390kcal 脂 質：8.3g タンパク質：14.6g	エネルギー：400kcal 脂 質：12.9g タンパク質：11.2g	エネルギー：372kcal 脂 質：5.1g タンパク質：9.3g	エネルギー：375kcal 脂 質：8.9g タンパク質：20.9g	エネルギー：396kcal 脂 質：10.2g タンパク質：16.6g	

(○印・・・卵を含むもの)

お米は県内産のものを使用しておりますので、
安心してお召し上がりください。