



親こっ子プラス 10月の献立表



日	曜日	ランチ	食材	摂取エネルギー
1	火	味噌ラーメン・餃子・果物	中華麺・もやし・豚肉・卵・コーン・餃子の皮・挽肉・ネギ・ニラ・果物	585Kcal
2	水	海鮮団子のスープ煮・ハムポテトフライ・ご飯・果物	海鮮団子・はくさい・たまねぎ・人参・春雨・ハム・ジャガイモ・卵・果物	529Kcal
3	木	ハヤシライス・春雨サラダ・わかめスープ・フルーツヨーグルト	豚肉・にんじん・玉ねぎ・しめじ・春雨・ハム・きゅうり・わかめ・ヨーグルト・果物	568Kcal
4	金	お楽しみメニュー♪(パン食)	+.*ルン♪d(d'▽')(▽'b)ルン♪+.*	—
7	月	肉豆腐・カラフルサラダ・ご飯・味噌汁・果物	豚肉・木綿豆腐・しらたき・玉ねぎ・人参・絹さや・きゅうり・大根・ミニトマト・黄ピーマン・果物	522Kcal
8	火	麻婆豆腐・リャンサンスー・味噌汁・ご飯・果物	豆腐・挽肉・玉ねぎ・にんじん・カニカマ・きゅうり・春雨・きゅうり・いりごま・わかめ・ジャガイモ・果物	586Kcal
9	水	魚のフライ・たたききゅうり・納豆・千切りスープ・ご飯・果物	魚・きゅうり・納豆・ベーコン・キャベツ・玉ねぎ・人参・果物	500Kcal
10	木	ポークカレー・ハムサラダ・フルーツヨーグルト	豚肉・玉ねぎ・人参・ジャガイモ・キャベツ・コーン・ハム・ヨーグルト・果物	565Kcal
11	金	お楽しみメニュー♪(麺食)	+.*ルン♪d(d'▽')(▽'b)ルン♪+.*	—
15	火	かに玉風・カラフルサラダ・わかめご飯・味噌汁・果物	卵・カニカマ・魚肉ソーセージ・南瓜・ブロッコリー・コーン・枝豆・わかめ・果物	528Kcal
16	水	魚の照り焼き・人参しりしり・わかめスープ・ご飯・果物	魚・人参・卵・ちくわ・わかめ・玉ねぎ・果物	533Kcal
17	木	味噌チキンカツ・フレンチサラダ・かきたま汁・ご飯・フルーツヨーグルト	鶏モモ肉・ブロッコリー・ミニトマト・コーン・ヨーグルト・果物	533Kcal
18	金	お楽しみメニュー♪(パン食)	+.*ルン♪d(d'▽')(▽'b)ルン♪+.*	—
21	月	すき焼き風煮・ちくわのごま焼き・味噌汁・ご飯・果物	豚肉・豆腐・人参・白菜・えのき・ねぎ・糸こんにやく・油揚げ・ちくわ・ごま・果物	581Kcal
22	火	ガパオライス・ミモザサラダ・コンソメスープ・果物	豚挽肉・玉ねぎ・人参・黄ピーマン・卵・粉チーズ・ウィンナー・ホウレンソウ・果物	537Kcal
23	水	魚のマヨネーズ焼き・さっぱりサラダ・味噌汁・ご飯・果物	魚・人参・もやし・水菜・魚肉ソーセージ・じゃがいも・果物	479Kcal
24	木	メンチカツ・大根サラダ・豆腐の味噌汁・ご飯・果物	合い挽き肉・玉ねぎ・人参・大根・きゅうり・コーン・カニカマ・豆腐・果物	538Kcal
25	金	お楽しみメニュー♪(麺食)	+.*ルン♪d(d'▽')(▽'b)ルン♪+.*	—
28	月	鶏ごぼうご飯・天ぷら・コンソメスープ・フルーツヨーグルト	鶏ひき肉・牛蒡・サツマイモ・南瓜・ちくわ・玉ねぎ・ヨーグルト・果物	525Kcal
29	火	油淋鶏・中華きゅうり・中華コーンスープ・ご飯・杏仁豆腐	鶏もも肉・長ねぎ・しょうが・きゅうり・ゴマ・コーンクリーム缶・卵・牛乳・生クリーム・ゼラチン	533Kcal
30	水	お魚ハンバーグ・ひじきの炒め煮・豆腐の味噌汁・ご飯・果物	魚・玉ねぎ・ひじき・さつま揚げ・糸こんにやく・人参・しめじ・豆腐・わかめ・果物	546Kcal
31	木	味噌チキンカツ・フレンチサラダ・かきたま汁・ご飯・フルーツヨーグルト	鶏モモ肉・ブロッコリー・ミニトマト・コーン・ヨーグルト・果物	533Kcal

★熱量は子どもの年齢に応じて、500～600Kcalで作っています。

★土日祝日の給食はありません。ご家庭からご持参下さい。

※金曜日は麺・パン食になりますのでご飯は要りません。(月～木曜日はご飯持参です。)

なお、ご飯はタッパーではなくラップに包んで記名の上ご持参下さい。

※平日から土日祝日に予約が変更になった場合の返金はございません。