

# ケイタリング給食

# 10月の献立表

愛児幼稚園

當山ケイタリングサービス

|       | 献立名                               | 体内での働き                               |                                 |  |
|-------|-----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|--|
|       |                                   | 力や熱になる                               | 体をつくる                           | 体の調子を整える   |
| 10/4  | 肉じゃが 五穀御飯<br>メンチカツ けんちん汁          | 米 じゃがいも キヌア<br>玄米 パン粉 麦<br>ゴマ 里芋 小麦粉 | 豚肉 鶏肉 大豆 みそ                     | インゲン 人参 にら<br>大根 ごぼう<br>こんにゃく キャベツ               |
| 10/11 | マーボー豆腐 麦御飯<br>春雨の和え物 チーズ          | 米 もちきび 春雨                            | 豆腐 挽肉 大豆<br>ハム チーズ              | 人参 玉葱 白ネギ<br>もやし 竹の子 きくらげ                        |
| 10/18 | 二色丼 春雨スープ<br>きゅうりとわかめの和え物<br>プリン  | 米 小麦 麦 春雨                            | 挽肉 卵 プリン<br>かにかまぼこ ツナ<br>わかめ 大豆 | きゅうり 竹の子<br>ねぎ 人参 ピーマン                           |
| 10/25 | 焼きそば ポテトサラダ<br>チンゲン菜のスープ<br>ヨーグルト | 麺 小麦粉 マカロニ<br>マヨネーズ じゃがいも            | ベーコン 卵 ヨーグルト                    | 人参 玉葱 シイタケ<br>ピーマン もやし<br>キャベツ チンゲン菜<br>きゅうり パイン |

