



10月の献立



H25. 10. 1

たかさご保育園キッチン

日	曜	おひるごはん	乳児 添加食	おやつ	延長補食	栄養量エネルギー		備考	
						蛋白質・質・量	脂質		
						乳児	幼児		
1	火	サンドイッチセット、果物 クリームシチュー	かき揚げ	りんごジュース 切干大根おにぎり	ゆかり にぎり	57,15.2 21,8.13	61,16.9 18,7.15	第3回 練習日	
15 29	火	あんかけ焼きそば、かぼちゃの甘煮、 豆腐の味噌汁、果物	煮魚	牛乳 切干大根おにぎり	ゆかり にぎり	55,20.2 19,8.26	62,20.8 21,2.33		
2,16 30	水	雑穀ごはん、えのきともやし野菜スープ 生鮭のタルタル焼き、粉ふき芋、果物	人参の 甘煮	牛乳 スパゲティミートソース	豚そぼろ にぎり	60,24.1 22,8.11	67,26.4 24,0.12	30日 会食会	
31	木	ごはん、小松菜と油揚げ煮びたし、果物 さんまのごま揚げ、さつまいもの味噌汁	煮豆	牛乳 ジャムロールパン	塩こんぶ にぎり	60,19.6 21,1.18	76,23.4 25,2.23		
4	金	ごはん、ハンバーグきのこソース添え 付け合せ、野菜スープ、果物	さつまいもの 甘煮	牛乳 無添加菓子	チーズ パン	56,19.2 20,7.17	59,21.0 21,6.18		
5 19	土	野菜とウインナーのピラフ、果物 かぼちゃの甘煮、人参と玉ねぎの味噌汁	大根の 甘煮	牛乳 あんぱん	-----	60,17.7 21,4.20	65,19.1 22,2.22		
7 21	月	ごはん、八宝菜、 中華風コーンスープ、果物	ウインナー ソテー	牛乳 黒糖蒸しパン	鮭にぎり	60,22.0 24,1.13	68,22.8 22,2.13	21日 乳児誕生会	
8 22	火	コーンパン、鶏肉のトマト煮、 春雨スープ、果物	はすの 磯辺揚げ	牛乳 ドライカレー	おかか にぎり	61,22.6 30,9.24	67,23.6 30,0.27	22日 4.5歳芋掘り	
9 23	水	ごはん、豚肉のカレー風味焼き、 茹で野菜、きのこの味噌汁、果物	銀だらの 煮付け	牛乳 甘辛団子	梅干し にぎり	57,22.6 18,8.14	58,22.2 16,3.16		
10 24	木	ごはん、魚のオランダ揚げ、果物 ベジタブルソテー、大根の味噌汁	かぼちゃの バター煮	牛乳 焼きいも	ふりかけ にぎり	62,20.0 20,1.25	62,20.8 17,6.27		
11	金	栗五目ごはん、えび入り春雨サラダ、 小松菜の味噌汁、果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 いなりずし	ジャム サンド	61,16.1 22,1.14	64,17.3 21,1.15		
12 26	土	ぶどうパン、きゃべつとコーンのソテー、果物 かじきの照焼き、玉ねぎとベーコンのスープ	スティック チーズ	牛乳 塩こんぶにぎり	-----	55,20.5 22,9.23	58,21.0 21,4.22	12日 風の子広場	
3	木	おにぎりセット、豚汁、果物	煮豆	牛乳 ジャムロールパン	ふりかけ にぎり	54,18.7 15,5.14	60,20.0 17,7.17	リハーサル	
17	木	ごはん、魚の照り焼き、柿のサラダ 玉ねぎの味噌汁、果物	煮豆	牛乳 ジャムロールパン	ふりかけ にぎり	67,22.3 19,6.15	61,23.9 21,1.17	魚の 解禁ショー	
18	金	コーン入りごはん、ぶりの酢豚風煮 沢煮椀、果物	さつまいもの 甘煮	牛乳 ドライカレー	チーズ パン	57,19.7 20,5.22	52,21.3 22,3.24	幼児誕生会	
25	金	手作りおにぎり、さつまい汁、 ひじきと大豆の炒り煮、果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 いなりずし	ジャム サンド	65,20.6 19,1.20	68,22.0 17,6.22	さつまい汁 パーティー	
28	月	キーマカレー、わかめスープ 大根とほたてのサラダ、果物	魚の 磯辺揚げ	牛乳 マカロニきなこ	ふりかけ にぎり	60,26.4 23,8.16	60,25.9 21,4.19		

延長補食には上記のほか麦茶・果物が付きます。果物は市場の都合上、柿、みかん、りんご等のローテーションで出ます。