



10月の献立



H26. 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
						乳児	幼児	
1	水	サンドイッチ クリームシチュー、果物	かき揚げ	りんごジュース 切干し大根ごり	ゆかり にぎり	571,15.3 20.0,1.3	601,17.1 17.8,1.5	第3回 合同練習
2,16 30	木	ごはん、魚の照り焼き、果物 柿のサラダ、玉ねぎの味噌汁	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 大学芋	豚そぼろ にぎり	553,16.6 20.1,1.4	566,17.4 18.9,1.5	
3 31	金	ごはん、ほうれん草のおひたし、果物 さつまいもの味噌汁、さんまのごま揚げ	ブロッコリー のソテー	牛乳 無添加菓子	ツナパン	571,17.5 22.0,2.0	644,20.0 23.0,2.0	
4 18	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	——	553,16.9 17.8,1.9	611,18.7 19.3,2.2	
6 20	月	ごはん、豚肉のカレー風味焼き 茹で野菜、わかめの味噌汁、果物	ジャーマン ポテト	牛乳 マカロニきなこ	おかか にぎり	566,18.9 17.7,1.3	607,21.3 15.3,1.5	
7	火	おにぎりセット、豚汁、果物	煮豆	牛乳 ジャムロールパン	ごま塩 にぎり	535,18.4 15.4,1.4	582,20.6 16.5,1.7	リハーサル
8 22	水	雑穀ごはん、さばの味噌煮、 粉ふきいも、きのこのスープ、果物	ウインナー ソテー	牛乳 ミートスパゲティ	梅干し にぎり	605,24.1 23.0,1.0	628,25.5 20.8,1.0	
9 23	木	ごはん、鮭のコーンマヨネーズ焼き、果物 キャベツとツナの甘酢和え、野菜スープ	かぼちゃ の甘煮	牛乳 人参の蒸しパン	ふりかけ にぎり	555,20.7 19.7,1.2	631,23.7 22.9,1.4	
10	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	煮魚	牛乳 のり巻き	ジャム サンド	550,19.9 14.7,2.4	588,19.4 15.8,2.7	
11 25	土	ぶどうパン、きゃべつとコーンのソテー かじきのバター焼き、玉ねぎのスープ、果物	スティック チーズ	牛乳 塩こんぶにぎり	——	550,20.1 22.3,2.2	572,19.7 22.4,2.2	11日 風の子広場
14 28	火	コーンパン、鶏肉のトマト煮 春雨スープ、果物	じゃがいも の甘煮	牛乳 おかかにぎり	鮭 にぎり	537,18.8 21.8,2.0	610,21.9 24.6,2.4	
15 29	水	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 甘辛団子	ゆかり にぎり	538,19.1 16.2,1.5	621,22.0 18.7,1.6	
21	火	味噌煮込みうどん、果物 りんごとさつまいもの甘煮	かき揚げ	牛乳 豚そぼろにぎり	ごま塩 にぎり	527,18.1 14.5,3.0	588,19.5 15.1,3.0	4,5歳 いも掘り
24	金	手づくりおにぎり、果物 ひじきと大豆の炒り煮、さつまい	煮魚	牛乳 のり巻き	ジャム サンド	565,20.5 12.6,1.9	621,20.5 13.2,2.2	さつまい パーティー
27	月	ごはん、小松菜と油揚げの煮びたし 豚肉の生姜焼き、きのこの味噌汁、果物	はすの いそべ揚げ	牛乳 焼きいも	ふりかけ にぎり	551,16.7 15.5,1.6	536,17.8 11.8,1.9	
17	金	キーマカレー、スイートポテトサラダ わかめスープ、果物	ブロッコリー のソテー	牛乳 無添加菓子	ツナパン	556,21.5 21.4,2.0	624,23.9 23.2,2.0	誕生会

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します。

21日(火)りんごとさつまいもの甘煮は新メニューです。

