



10月の献立

H27. 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 | 糖質制限 | | 備考 |
|------------|---|--|-----------------|---------------------|----------|---------------------|---------------------|----------------|
| | | | | | | 乳児 | 幼児 | |
| 15 29 | 木 | ドライカレー、わかめスープ 大根とほうろくのサラダ、果物 | 煮豆 | 牛乳 ジャムロールパン | おかゆにぎり | 565, 186 179, 22 | 604, 203 199, 25 | |
| 2 30 | 金 | ごはん、さばの味噌煮 すじょうゆ和え、ちくわのすまし汁、果物 | さつまいもの 甘煮 | 牛乳 のり巻き | ぶどうパン | 564, 192 140, 25 | 603, 215 160, 27 | |
| 3、17 31 | 土 | 野菜とウインナーのピラフ、かぼちゃの甘煮 きゃべつと玉ねぎのスープ、果物 | 煮魚 (おひょう) | 牛乳 クリームパン | — | 553, 207 201, 19 | 600, 186 222, 22 | |
| 5 19 | 月 | ごはん、かじきの味噌煮焼き ほうれん草と人参のお浸、豆腐の汁、果物 | りんごの コンポート | 牛乳 マカロニのきなこ和え | ふりかけにぎり | 487, 197 113, 13 | 526, 225 112, 16 | |
| 7 21 | 水 | 雑穀ごはん、玉ねぎと人参の味噌汁 煮魚(おひょう)、えび入り春雨サラダ、果物 | かぼちゃの バター煮 | 牛乳 白玉団子のゴマ味噌汁 | 豚そぼろにぎり | 509, 190 109, 17 | 550, 214 108, 18 | |
| 8 22 | 木 | ごはん、照り焼きチキン 青菜の納豆和え、大根の味噌汁、果物 | はすの 天ぷら | 牛乳 さつまいも蒸しパン | 茶めしにぎり | 578, 206 165, 12 | 592, 231 148, 14 | |
| 9 | 金 | ごはん、さつまいもと人参の味噌汁 ぶりの照り焼き、切干大根の炒め煮、果物 | マカロニの ケチャップ煮 | 牛乳 無添加菓子 | ジャムサンド | 592, 191 207, 23 | 623, 200 204, 21 | |
| 10 24 | 土 | ぶどうパン、ウインナーソテー ブロッコリーとコーンのソテー、ポテトスープ、果物 | スティック チーズ | 牛乳 おかゆおにぎり | — | 561, 205 203, 23 | 628, 214 212, 25 | 10日 風の予定 |
| 26 | 月 | ごはん、鮭のコーンマヨネーズ焼き きゃべつと玉ねぎの味噌汁、果物 | 大根の 甘煮 | 牛乳 スイートポテト | ふりかけにぎり | 548, 188 169, 14 | 618, 219 192, 17 | |
| 13 27 | 火 | きのこスパゲティ、チキンスープ さつまいもとりんごのバター煮、果物 | 茹で ブロッコリー | 牛乳 ゆかりおにぎり | ごま塩にぎり | 529, 178 139, 17 | 565, 186 147, 17 | |
| 14 28 | 水 | ごま塩ごはん 肉じゃが、かぶの味噌汁、果物 | かき揚げ | 牛乳 焼きそば | 鮭にぎり | 560, 196 174, 17 | 573, 208 156, 20 | |
| 1 | 木 | おにぎりセット 豚汁、果物 | かぼちゃの 天ぷら | 牛乳 あんぱん | おかゆにぎり | 589, 193 162, 14 | 587, 208 129, 16 | 風の予定 合同練習 |
| 6 | 火 | サンドイッチ クリームチュー、果物 | 魚の いそげ揚げ | りんごジュース 切干大根おにぎり | 塩こんぶおにぎり | 556, 185 177, 13 | 620, 185 176, 15 | 風の予定 リハーサル |
| 16 | 金 | 栗ごはん、さんまのゴマ揚げ 柿のサラダ、豆腐となめこの味噌汁、果物 | ウインナー ソテー | 牛乳 のり巻き | ぶどうパン | 632, 216 212, 24 | 601, 243 215, 26 | 幼児 誕生会 |
| 20 | 火 | ソフトフランスパン、野菜スープ ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き、果物 | 魚の いそげ揚げ | 牛乳 切干大根おにぎり | 塩こんぶおにぎり | 552, 209 166, 21 | 580, 198 151, 25 | 4、5歳児 芋掘り遠足 |
| 23 | 金 | 手作りおにぎり ひじきと大豆の炒り煮、さつまい、果物 | マカロニの ケチャップ煮 | 牛乳 無添加菓子 | ジャムサンド | 560, 174 187, 20 | 595, 185 186, 18 | さつまい パーティー |

・延長補食には、上記のほか麦茶が付きます。

・今月の果物は、巨峰、りんご、柿などのローテーションでだします。

20日(火)芋掘り遠足の為、4、5歳児のメニューが変更になります
食事内容は、おにぎり、から揚げ、野菜スープとなります。

