



# 10月の献立



H28. 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, 15 29	土	野菜とウィンナーのピラフ、かぼちやの甘煮 きゃべつとたまねぎのスープ、果物	スティック チーズ	牛乳 あんぱん	—————	566.20.0 15.5.1.9	600.19.4 21.9.3.1	
17 31	月	ごはん、しょうが焼き、茹で野菜 大根と油揚げの味噌汁、果物	かぼちやの 甘煮	牛乳 ホットケーキ	ごま塩 にぎり	527.19.8 14.6.1.4	586.22.5 16.6.1.6	
4 18	火	味噌煮込みうどん、果物 さつまいもとりんごの甘煮	ウィンナー ソテー	牛乳 ケチャップライス	ふりかけ にぎり	519.17.9 15.2.2.7	582.18.3 14.8.1.3	18日 芋掘り遠足
5 19	水	ごはん、さばの味噌煮、果物 ほうれん草とコーンのナムル、豆腐のすまし汁	りんごの コンポート	牛乳 フライドポテト	豚そぼろ にぎり	521.20.8 15.2.2.7	582.18.3 14.8.1.3	
6 20	木	ごはん、かじきのいそべ揚げ、果物 小松菜と油揚げの煮びたし、きのこの味噌汁	大根の甘煮	牛乳 あんぱん	塩こんぶ にぎり	562.20.8 15.6.1.4	624.23.5 17.3.1.7	
7	金	ごま塩ごはん、肉じゃが 豆腐の味噌汁、果物	かき揚げ	牛乳 無添加菓子	ぶどうパン	551.17.5 18.8.1.7	567.18.7 17.3.2.0	
8 22	土	ぶどうぱん、かじきのバター焼き キャベツとコーンのソテー、果物	人参の 甘煮	牛乳 おかかにぎり	—————	507.19.0 16.1.3.2	585.22.1 18.5.2.2	8日 風の子祭り
24	月	ごはん、鮭のみそ焼き、果物 きのこのサラダ、野菜スープ	はすの 天ぷら	牛乳 スイートポテト	茶めし にぎり	600.19.2 22.8.1.5	629.21.9 22.8.1.8	
11 25	火	コーンパン、鶏肉のトマト煮 春雨スープ、果物	さつまいもの バター煮	牛乳 ごまおにぎり	おかか にぎり	575.18.7 20.7.1.7	624.21.7 23.4.2.1	
12 26	水	ごはん、豚肉のアップルソース焼き、果物 ブロッコリーのおかか和え、玉ねぎの味噌汁	マッシュ ポテト	牛乳 白玉きなこ	鮭にぎり	400.18.9 11.3.1.4	540.21.6 12.6.1.7	
13 27	木	ごはん、煮魚(おひょう)、果物 すじょうゆ和え、かぼちやの味噌汁	豚肉の 竜田揚げ	牛乳 ラスク	ふりかけ にぎり	532.21.4 11.3.1.4	245.21.2 15.5.2.2	
28	金	ごはん、照り焼きチキン、果物 もやしのナムル、きゃべつの味噌汁	煮豆	牛乳 いなりずし	ジャム パン	566.25.4 15.5.1.9	632.28.4 16.9.2.2	
3	月	カレーライス、大根とホタテのサラダ わかめスープ、果物	煮魚 (おひょう)	牛乳 ホットケーキ	ごま塩 にぎり	604.22.5 18.2.1.7	667.21.0 20.6.2.0	リハーサル
14	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	茹で ブロッコリー	牛乳 いなりずし	ジャム パン	588.20.5 15.21.7	615.21.7 16.4.2.7	幼児 誕生会
21	金	手づくりおにぎり、さつま汁 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 無添加菓子	ぶどうパン	541.19.2 13.6.2.2	577.20.5 13.5.2.0	さつお汁 パーティー

※延長補食には上記のほか麦茶が付きます。

※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。



☆ひよこ組 金曜日のおやつは雑炊になります。