



10月の献立



H29. 10. 2
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 蛋白質・脂質・塩分		備考
						乳児	幼児	
16 30	月	雑穀ごはん、さばのしょうが煮、果物 ほうれん草とコーンのナムル、きのこの味噌汁	かき揚げ	牛乳 黒糖蒸しパン	ふりかけおにぎり	574,21.6 18.7,1.5	581,22.8 16.4,1.9	
3、17 31	火	あんかけ焼きそば、さつまいもの甘煮 麩のすまし汁、果物	煮魚 (おひょう)	牛乳 鮭おにぎり	茶めしおにぎり	548,21.0 14.0,2.0	615,20.0 15.8,2.3	17日 45歳児 芋掘り遠足
4 18	水	キーマカレー、わかめスープ 大根とほうたてのサラダ、果物	りんごの コンポート	牛乳 甘辛団子	ごま塩おにぎり	556,19.4 18.0,1.8	605,22.5 19.4,2.1	
5 19	木	豚肉のあんかけ丼、豆腐の味噌汁 小松菜の中華風和え物、果物	かぼちゃの 甘煮	牛乳 ラスク	おかめおにぎり	550,19.0 19.3,2.0	613,21.2 21.5,2.3	
6	金	ごはん、かじきまぐろの味噌煮、焼き 五目豆、ちくわのすまし汁、果物	ウインナー ソテー	牛乳 無添加菓子	カレーパン	550,22.6 17.4,2.0	563,23.3 14.7,2.2	
21	土	ホットドック、かぼちゃのバター煮 玉ねぎとベーコンのスープ、果物	人参の 甘煮	牛乳 おかめおにぎり	—	550,17.1 20.1,2.0	640,19.3 22.0,2.3	7日 風の子広場
23	月	ごはん、マーボー豆腐 中華風コーンスープ、果物	大根の 甘煮	牛乳 大学芋	ふりかけおにぎり	548,17.9 18.5,1.5	624,20.7 21.5,1.7	
10 24	火	白パン、鮭のケチャップソース焼き マッシュポテト、野菜スープ、果物	茹で ブロッコリー	牛乳 鶏そぼろおにぎり	塩こんぶおにぎり	561,21.8 16.7,2.2	580,23.9 17.5,2.4	
11 25	水	ごはん、いりどり 豆腐となめこの味噌汁、果物	さつま芋の 天ぷら	牛乳 もちもちチーズパン	鮭おにぎり	557,18.7 19.1,1.7	588,21.6 18.6,2.0	
12 26	木	ごはん、いわしのパン粉焼き、果物 小松菜と油揚げの煮ひたし、大根と人参の味噌汁	かぼちゃの バター煮	牛乳 あんぱん	豚そぼろおにぎり	556,21.4 16.0,1.9	612,22.9 16.8,2.1	
27	金	さんまの蒲焼き丼、煮豆 さつま芋と人参の味噌汁、果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 いなりずし	ぶどうパン	600,21.1 19.1,2.2	652,21.6 19.8,2.4	
14 28	土	野菜とウインナーのピラフ、きゃべつと玉ねぎのスープ ブロッコリーとベーコンのソテー、果物	スティック チーズ	牛乳 クリームパン	—	578,21.5 20.5,2.0	613,21.3 22.4,2.2	
2	月	サンドイッチ クリームシチュー、果物	煮魚 (かじき)	りんごジュース 黒糖蒸しパン	ふりかけおにぎり	560,18.2 15.0,1.5	564,19.6 15.7,1.7	風の子広場 リハーサル
13	金	栗ごはん、煮魚(おひょう)、果物 えび入り春雨サラダ、かぶの味噌汁	マッシュ ポテト	牛乳 いなりずし	ぶどうパン	591,22.2 13.6,2.2	642,24.4 14.6,2.4	4、5歳児 お食事会
20	金	手作りおにぎり、さつまい ひじきと大豆の炒り煮、果物	ウインナー ソテー	牛乳 無添加菓子	りんごパン	530,17.2 15.0,1.2	564,15.6 15.0,1.2	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。

※ひよこ組、毎週金曜日のおやつは雑炊となります。

※17日(火)4、5歳児芋掘り遠足の食事内容は、おにぎり、からあげ、さつま芋の天ぷら、麦茶となります。

