



10月の献立



H30. 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	栄養エネルギー		備考
						蛋白質	脂質	
15 29	月	ごはん 鶏肉のゴマ味噌焼き キャベツとツナの甘酢和え 豆腐のすまし汁 果物	かぼちゃの 甘煮	牛乳 ホットケーキ	塩こんぶ にぎり	565 21.9 16.4 1.3	615 24.9 17.8 1.5	
2, 16 30	火	きのこのトマトソーススパゲティ かぼちゃの甘煮 野菜スープ 果物	魚の いそべ揚げ	牛乳 しらす雑炊	鮭こぎり	575 19.5 21.7 1.8	587 18.2 21.5 2.2	16日 芋掘り遠足
3, 17 31	水	まぐろのそぼろ丼 煮豆 大根と油揚げの味噌汁 果物	りんごの コンポート	牛乳 大学芋	ふりかけ にぎり	564 19.3 15.7 1.5	615 22.6 16.2 1.9	
4 18	木	カレーライス えび入り春雨サラダ わかめスープ 果物	大根の 甘煮	牛乳 きなこラスク	おかか にぎり	577 19.1 18.6 1.9	654 21.4 20.9 2.3	
5	金	ごはん さわらの照り焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 玉ねぎの味噌汁 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	583 23.5 16.4 2.4	608 24.8 16.0 2.2	
20	土	チキンピラフ ポテトスープ ブロッコリーとコーンのソテー 果物	スティック チーズ	牛乳 あんぱん	—————	569 21.1 18.1 2.4	585 20.6 16.6 2.8	6日 風の子広場
22	月	ごはん 白菜と油揚げのおかめ和え 生鮭の照り焼き さつまいもと人参の味噌汁 果物	人参の 甘煮	牛乳 和風スパゲティ	ごま塩 にぎり	567 23.1 13.9 1.9	627 25.9 14.9 2.1	
9 23	火	味噌煮込みうどん さつまいもとりんごの甘煮 果物	ウインナー ソテー	牛乳 じゃこおこぎり	茶めし にぎり	547 19.5 14.2 2.4	562 20.4 11.4 2.7	
10	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き ゆで野菜 豆腐となめこの味噌汁 果物	かぼちゃの 天ぷら	牛乳 マカロニのカレー煮	ふりかけ にぎり	564 21.5 20.0 2.1	575 23.9 17.6 2.4	
24	水	ごはん えのきともやしの野菜スープ 魚のオランダ揚げ ベジタブルソテー 果物	じゃがいもの バター煮	牛乳 お好み焼き	ふりかけ にぎり	550 20.2 18.8 1.4	602 22.7 20.3 1.6	
11 25	木	ごはん いりどり 大根の味噌汁 果物	かき揚げ	牛乳 あんぱん	豚ひまろ にぎり	564 17.9 19.4 1.8	575 18.9 17.7 2.1	
26	金	ごはん さんまのゴマ焼き おかめ和え かぶの味噌汁 果物	煮豆	牛乳 無添加菓子	カレー パン	586 20.1 24.5 1.5	657 23.3 27.8 1.8	
13 27	土	焼きうどん かぼちゃの甘煮 大根と人参の味噌汁 果物	煮魚	牛乳 おかめおこぎり	—————	478 19.6 11.6 2.6	531 18.1 12.6 3.0	
1	月	サンドイッチ クリームシチュー 果物	ブロッコリー ソテー	りんごジュース 鮭こぎり	塩こんぶ にぎり	565 18.9 15.4 1.5	606 18.7 14.9 1.3	リハーサル
19	金	手づくりおこぎり ひじきと大豆の炒り煮 さつまい汁 果物	煮魚	牛乳 いなりずし	ぶどう パン	597 22.9 15.3 1.9	651 22.8 15.7 2.2	さつまい パーティー
12	金	栗ごはん 豆腐ハンバーグ 柿のサラダ 白菜の味噌汁 果物	煮豆	牛乳 無添加菓子	カレー パン	588 19.8 21.7 2.1	638 22.6 23.8 2.6	4, 5歳 お食事会

※延長補食には上記のほか麦茶が付きます。*31日のおやつはスイートパンプキンになります。

※今月の果物は、巨峰、りんご、なし、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。

※16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、さつまいの天ぷら、麦茶となります。

