



# 10月の献立



2019. 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
						蛋白質質場		
						乳児	幼児	
15 29	火	ぶどうパン、野菜スープ ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き、果物	生鮭の バター焼き	牛乳 和風ツナおにぎり	おめかおにぎり	533,20.3 16.8,1.6	536,19.3 16.8,2.0	
2,16 30	水	ごはん、かじきの照り焼き 青菜の納豆和え、玉ねぎの味噌汁、果物	かぼちゃの バター煮	牛乳 メープルパン	ごま塩おにぎり	533,21.3 14.5,1.9	607,23.9 15.6,2.2	16日 芋掘り遠足
3,17 31	木	ごはん、豚肉のアップルソース焼き 茹で野菜、かぶの味噌汁、果物	人参の バター煮	牛乳 フライトポテト	鮭おにぎり	533,19.3 19.4,1.4	574,21.9 19.9,1.7	
4 18	金	ひき肉とさつま芋の炊き込みごはん えび入り春雨サラダ、豆腐となめこの味噌汁、果物	茹で ブロッコリー	牛乳 無添加菓子	茶めしおにぎり	529,18.7 17.9,2.2	536,20.2 19.0,2.2	
5 19	土	鶏肉と野菜の煮込みうどん 粉ふき芋、果物	スティック チーズ	麦茶 ごま塩おにぎり	—	424,14.0 8.5,2.5	474,14.0 6.5,2.8	
7 21	月	雑穀ごはん、さばの焼きおろし煮、果物 小松菜とコーンのごま和え、人参と玉ねぎの味噌汁	じゃが芋の 甘煮	牛乳 ジャムロールパン	ふりかけおにぎり	547,22.0 16.3,1.9	539,23.0 18.1,2.2	
8	火	きのこスパゲティ さつま芋のバター煮、チキンスープ、果物	人参の 甘煮	牛乳 鮭おにぎり	塩こんぶおにぎり	539,19.2 16.3,1.6	607,21.9 17.3,1.9	
9	水	ごはん、さんまのいそべ揚げ 切干大根の炒め煮、じゃが芋の味噌汁、果物	ウインナー ソテー	牛乳 マカロニのきなこ和え	ごまおにぎり	538,19.0 19.2,1.7	621,21.0 19.8,1.9	
10 24	木	ごはん、煮魚(おひょう) きのこのサラダ、かぼちゃの味噌汁、果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 コーン蒸しパン	豚そぼろおにぎり	561,20.7 15.9,2.1	603,23.3 16.8,2.0	
11	金	豚肉と野菜のあんかけ丼、煮豆 大根と油揚げの味噌汁、果物	りんごの 甘煮	牛乳 のり巻き	ふりかけおにぎり	612,18.9 13.9,2.3	678,21.4 15.9,2.7	
12 26	土	野菜とウインナーのピラフ かぼちゃの甘煮、野菜スープ、果物	煮魚 (おひょう)	オレンジジュース ジャムサンド	—	470,15.4 10.4,1.7	543,14.3 13.1,2.1	12日 風の子広場
28	月	ごはん、たら香りの揚げ おめかあえ、里芋の味噌汁、果物	大根の 甘煮	牛乳 焼き芋	ふりかけおにぎり	539,18.1 13.2,1.7	604,20.4 15.0,2.0	
1 23	火	サンドイッチ ポテトスープ、果物	生鮭の バター焼き	牛乳 和風ツナおにぎり	おめかおにぎり	538,19.9 18.4,1.8	576,18.6 18.4,2.2	風の子広場 リハーサル
23	水	手づくりおにぎり、さつま汁 ひじきと大豆の炒り煮、果物	ウインナー ソテー	牛乳 マカロニのきなこ和え	ごまおにぎり	531,19.0 15.4,1.5	569,20.5 13.1,1.7	さつま汁 パーティー
25	金	栗ごはん、生鮭の味噌焼き すじょうゆ和え、麩とえのきのすまし汁、果物	りんごの 甘煮	牛乳 のり巻き	塩こんぶおにぎり	539,21.4 10.7,2.2	537,23.9 11.8,2.8	4.5歳児 お食事会

※延長補食には上記のほか麦茶が付きます。

※今月の果物は、みかん、巨峰、柿、りんごなどのローテーションとなります。



※ひよこ組、毎週金曜日のおやつは雑炊となります。

※16日(水)4, 5歳児芋掘り遠足の食事内容は、おにぎり、からあげ、さつま芋の天ぷらとなります。

※さんまのいそべ揚げ、小松菜とコーンのごま和え、コーン蒸しパンは新メニューとなります。