



# 10月の献立



2020. 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 蛋白質・脂質・塩		備考
						乳児	幼児	
1・15 29	木	きのこスパゲティ、さつま芋とりんごのバター煮 きゃべつと玉ねぎのスープ、果物	鮭の 塩焼き	牛乳 切干大根おこぎり	茶めしこぎり	550,18.2 16.5,2.0	621,19.7 17.6,2.3	
2 30	金	ごはん、さばの味噌煮 おかかあえ、沢煮椀、果物	さつま芋の 天ぷら	牛乳 いなりずし	塩こんぶこぎり	583,20.1 17.2,1.7	583,23.3 18.0,2.0	
3・17 31	土	焼きうどん、かぼちゃの甘煮 大根と人参の味噌汁、果物	スティック チーズ	麦茶 おかかおこぎり	—	408,13.5 8.7,2.7	440,13.2 7.0,2.9	
5 19	月	雑穀ごはん、かじきの照り焼き ひじきの和え物、かぶの味噌汁、果物	人参の 甘煮	牛乳 おさつスティック	ふりかけおこぎり	532,18.7 17.6,1.4	586,21.8 19.0,1.7	
6 20	火	バターロールパン、鶏肉のトマト煮 野菜スープ、果物	茹で ブロッコリー	牛乳 鮭おこぎり	おかかおこぎり	538,23.0 18.9,2.4	583,24.3 20.5,2.4	
7 21	水	ごはん、厚揚げのそぼろあんかけ 里芋の味噌汁、果物	大根の 甘煮	牛乳 焼きそば	ごまおこぎり	528,20.3 17.3,1.5	611,23.7 19.9,1.9	
8 22	木	ごはん、八宝菜 中華風コーンスープ、果物	マッシュ ポテト	牛乳 あんぱん	豚そぼろおこぎり	588,21.2 16.3,1.3	623,23.8 18.3,1.6	
9 23	金	栗ごはん、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 コンポート	牛乳 無添加菓子	塩すび	532,20.5 17.0,1.9	577,23.9 17.5,2.4	
10 24	土	野菜とウインナーのピラフ さつま芋の甘煮、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	—	526,15.4 10.2,1.7	616,14.3 12.9,2.1	
12 26	月	ごはん、さんまのごま揚げ、豆腐となめこの味噌汁 ほうれん草とえのきのおひたし、果物	かぼちゃの 甘煮	牛乳 ジャムロールパン	ふりかけおこぎり	531,18.8 17.7,1.8	621,22.1 20.8,2.2	
13 27	火	豚肉と野菜のあんかけ丼、煮豆 大根の味噌汁、果物	ほうれん草と しらすのソテー	牛乳 お好み焼き	ごま塩おこぎり	524,20.3 15.2,1.6	590,19.9 15.7,1.9	13日 芋掘り遠足
14 28	水	カレーライス、ハワイアンサラダ わかめスープ、果物	はすの いそべ揚げ	牛乳 黒糖蒸しシ	鮭おこぎり	590,17.3 16.6,1.3	623,19.0 16.3,1.6	
16 31	金	おかかごはん、ひじきと大豆の炒り煮 さつま汁、果物	ウインナー ソテー	牛乳 いなりずし	塩こんぶおこぎり	596,20.8 17.8,2.0	626,22.2 15.0,2.2	

※延長補食には上記のほか麦茶が付きます。

※今月の果物は、柿、りんご、みかん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(金)は、芋掘り遠足で掘ってきたお芋でさつま汁を作ります。

