



10月の献立



2022. 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 蛋白質質塩分		備考
						乳児	幼児	
1,15 29	土	ナポリタン かぼちゃの甘煮 野菜スープ 果物	人参の 甘煮	牛乳 ふりかけにぎり	—	48147 14018	483161 16322	
3,17 31	月	ごはん 豚肉のアップルソース焼き ゆで野菜 かぼちゃの味噌汁 果物	煮魚 (かじき)	牛乳 あんぱん	ふりかけ にぎり	53225 15013	573224 15315	
4 18	火	ごはん さばの味噌煮 春雨サラダ 麩のすまし汁 果物	煮豆	牛乳 大学芋	塩こんぶ にぎり	534192 18311	570206 20014	
5 19	水	栗五目ごはん ほうれんそうのごま和え 大根と油揚げの味噌汁 果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 りんご入りヨーヨー	ごま おにぎり	535179 17421	567185 18120	
6 20	木	きのこスパゲティ さつまいものバター煮 具だくさんスープ 果物	ウインナー ソテー	牛乳 鮭にぎり	さつまいも にぎり	530216 18918	604225 16619	
7 21	金	ごはん 生揚げの味噌煮 野菜入りわかめスープ 果物	ブロッコリー ソテー	牛乳 のり巻き	豚そぼろ にぎり	535210 16721	585 225 18020	
8 22	土	野菜ウインナーのピザ ブロッコリーとコーンのソテー 玉ねぎとベーコンのスープ 果物	大根の 甘煮	牛乳 ジャムサンド	—	495164 19916	585192 24020	
24 月	月	ごはん 生鮭の味噌焼き きのこのサラダ 豆腐のすまし汁 果物	じゃがいもの バター煮	牛乳 豆入り黒糖あん	ごま塩 にぎり	530208 18214	579237 19917	
11 25	火	ごはん かんぱちの照焼き ひじきの和え物 玉ねぎの味噌汁 果物	さつまいもの 甘煮	牛乳 マカロニのケチャップ煮	ふりかけ にぎり	547214 17521	576 239 18322	
12 26	水	豚肉と野菜のあんかけ丼 具だくさん味噌汁 果物	かぼちゃの バター煮	牛乳 メープルパン	おかか にぎり	547191 17223	595210 18126	
13 27	木	ぶどうパン 鶏肉のトマト煮 野菜スープ 果物	ゆで ブロッコリー	牛乳 さつまいもにぎり	茶めし にぎり	533217 18022	606232 20723	
14 28	金	ごはん さんまのごま揚げ 柿のサラダ さつまいもと人参の味噌汁 果物	りんごの 甘煮	牛乳 無添加菓子	塩むすび	575167 23616	654194 27320	

※延長補食には上記のほか麦茶が付きます。

※今月の果物は、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。

