



# 10月の献立

2024. 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 蛋白質脂肪		
						乳児	幼児	
1 15 29	火	ごはん いりどり 玉ねぎの味噌汁 果物	鮭の バター焼き	牛乳 和風スパゲティー	豚そぼろ にぎり	511 222 168 19	573 222 169 23	29日 23歳お弁当 4歳クッキング
16 30	水	ごはん マーボー豆腐 中華風コーンスープ 果物	人参の 甘煮	牛乳 スイートポテト (卵なし)	鯉こぎり	542 185 196 10	611 214 225 12	
3 17 31	木	ロールパン 鶏肉のトマト煮 野菜スープ 果物	りんごの コンポート	牛乳 ごまおにぎり	おかか にぎり	572 193 234 18	630 222 265 22	
4 18	金	豚肉と野菜のあんかけ丼 具たくさん味噌汁 果物	ブロッコリー ソテー	牛乳 のり巻き	塩こんぶ にぎり	529 191 142 24	580 201 148 25	
5 19	土	野菜とウィンナーのピラフ 玉ねぎとベーコンのスープ 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 ジャムロールパン	無添加 菓子	531 191 230 20	588 195 240 20	
7 21	月	ごはん 鯖の味噌煮 果物 菜果なます 白菜とえのきのすまし汁	はすの 磯辺揚げ	牛乳 あんぱん	ふりかけ にぎり	543 199 168 14	555 220 152 17	
8 22	火	きのこのトマトソーススパゲティー 野菜スープ 果物	フライド ポテト	牛乳 じゃこおかか にぎり	鶏そぼろ にぎり	545 171 184 16	557 184 176 20	
9	水	まぐろのそぼろ丼 果物 具たくさん味噌汁	さつまいも の甘煮	牛乳 豆腐ドーナツ	塩むすび	528 210 156 17	573 245 169 19	芋の煮
10 24	木	カレーライス 果物 えのきともやしの野菜スープ	ほうれん草 としらすの ソテー	牛乳 マカロニきなこ	ごま塩 にぎり	506 188 177 14	565 202 182 16	
25	金	ごはん たらの香り揚げ 酢の物 さつまいもと人参の味噌汁 果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 無添加菓子	茶めし にぎり	528 170 172 23	558 177 167 21	4歳遠足 5歳クッキング
12 26	土	スパゲティーナポリタン さつまいもの甘煮 玉ねぎとベーコンのスープ 果物	スティック チーズ	牛乳 おかかにぎり	無添加 菓子	505 174 181 21	560 170 177 22	
28	月	ごはん ぶりの照り焼 果物 きのこのサラダ きゃべつの味噌汁	かぼちゃの バター煮	牛乳 ぶどうぱん	ふりかけ にぎり	547 218 195 20	636 253 218 22	
2	水	備蓄ごはん 缶詰 麦茶	—————	牛乳 ケチャップライス	鯉こぎり	493 182 141 09	582 201 143 11	防災 炊き出し
11	金	手づくりおにぎり さつまい汁 ひじきと大豆の入り煮 果物	煮魚 (かじき)	牛乳 無添加菓子	茶めし にぎり	518 187 182 15	570 187 186 18	さつまい汁 パーティー
23	水	栗ごはん 鮭の照り焼 果物 白菜とツナのごまマヨ和え 豆腐となめこの味噌汁	大根の 甘煮	牛乳 豆乳ココロ ドーナツ	塩むすび	532 229 164 18	589 265 178 23	4, 5歳 食事会

- \*都合により、メニュー・材料が変更になる場合があります
- \*延長補食には上記のほか麦茶が付きます
- \*今月の果物は、梨、柿、りんご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
- \*2日(水)は防災炊き出し訓練を行います。災害時を想定し、火を使わずに食べられる備蓄ごはん、缶詰、麦茶となります。離乳食も同様に、備蓄かゆ、ベビーフードとなります。その為、果物、添加食はつきません。ただし、栄養バランスを考慮し、おやつで補えるようにしてあります。
- \*25日(金) ひつじ組は遠足です。家からのお弁当となります。ぞう組はクッキングです。
- \*29日(火) うさぎ組、りす組は家からのお弁当となります。ひつじ組はクッキングです。

