

10月のこんだて

菊野台かしのみ保育園

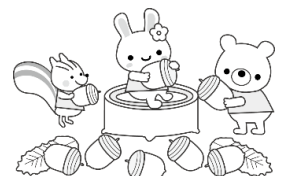
日 曜	献立名	食品名	おやつ
1 土	ツナピラフ	米・ツナ・玉ねぎ・人参・ピーマン	牛乳
	コーンサラダ	コーン・キャベツ・胡瓜・人参・洋ドレ	マシュマロサンド
	ポテトスープ / 果物	じゃが芋・玉ねぎ	クラッカー・マシュマロ
3 月	ごはん	米	牛乳
	さばの味噌煮	鯖(0・1歳児はカレイ)	ボンデケーキ
	塩昆布和え	かぶ・胡瓜・人参・塩昆布	白玉粉・牛乳
	清汁 / 果物	わかめ・麩・みつば	パルメザンチーズ
4 火	発芽玄米ごはん	米・発芽玄米	牛乳
	チンジャオロース	豚肉・ピーマン・赤パプリカ・竹の子	リンゴコンポート
	焼き南瓜	南瓜	りんご・ヨーグルト
	味噌汁 / 果物	キャベツ・えのき	クラッカー
5 水	ハヤシライス	米・玉ねぎ・人参・じゃが芋・マッシュルーム・豚肉・ルウ	牛乳
	マカロニサラダ	マカロニ・人参・胡瓜・ハム・マヨネーズ	きな粉お麩ラスク
	果物		麩・きな粉・バター
6 木	にんじんパン	にんじんパン	お茶
	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉・パン粉・にんにく・パセリ・チーズ	昆布ごはん
	ブロッコリーツナサラダ	ブロッコリー・人参・ツナ・マヨネーズ	米・塩昆布・人参
	オニオンスープ	玉ねぎ・ベーコン	いんげん
	牛乳 / 果物	牛乳	
7 金	きのこうどん	うどん・豚肉・しめじ・えのき・人参・長ねぎ	牛乳
	豆腐サラダ	豆腐・胡瓜・人参・わかめ・中華ドレ	マーブル蒸しパン
	果物		蒸しパンミックス粉 牛乳・ココア
8 土	炒飯	米・焼豚・長ねぎ・卵	牛乳
	ナムル	ほうれん草・もやし・人参	ブリオッシュ
	わかめスープ / 果物	わかめ・玉ねぎ	
11 火	もやしラーメン	生中華麺・焼豚・もやし・人参・長ねぎ	牛乳
	キャベツのごま味噌和え	キャベツ・ほうれん草・竹輪・ごま	じゃこトースト
	果物		食パン・じゃこ・ごま あおのり・マヨネーズ
12 水	麦ごはん	米・麦	牛乳
	ぶりの照り焼き	ぶり	ホットケーキ
	大根サラダ	大根・人参・胡瓜・かまぼこ・和ドレ	ケーキMIX粉・牛乳・卵
	味噌汁 / 果物	豆腐・わかめ・長ねぎ	バター・メープルシロップ
13 木	パン	食パン	お茶
	チキンビーンズ	鶏肉・大豆・玉ねぎ・人参・ホールトマト	焼きそば
	マッシュポテト	じゃが芋・牛乳・バター	蒸し中華麺・もやし・人参
	ほうれん草スープ	ほうれん草・ベーコン・しめじ	キャベツ・豚肉・青のり
	牛乳 / 果物	牛乳	
14 金	きつねごはん	米・油揚げ・人参	牛乳
	★のっぺ(新潟) 味噌汁 / 果物	鶏肉・里芋・こんにやく・かまぼこ・人参・いんげん・干し椎茸・ほたて缶 小松菜・玉ねぎ	メロンパン
15 土	ツナピラフ	米・ツナ・玉ねぎ・人参・ピーマン	牛乳
	コーンサラダ	コーン・キャベツ・胡瓜・人参・洋ドレ	マフィン
	ポテトスープ / 果物	じゃが芋・玉ねぎ	
17 月	ごはん	米	牛乳
	鮭のコーンクリーム焼き	鮭・クリームコーン・マヨネーズ	芋ようかん
	小松菜のおかか和え	小松菜・白菜・かつお節	さつま芋・粉寒天
	味噌汁 / 果物	大根・しめじ・油揚げ	

※昼食の果物は気候により収穫時期が変動するため、「果物」と表示しています。

※材料等の都合により献立を変更することもありますので、ご了承ください。

※メニューの内容をご確認いただき、まだ食べたことのない食品がありましたら、保育園で食べる前にご家庭で食べるようにしてください。

※離乳食完了期の期間は乳児食を刻んで食べやすいように工夫して提供します。





日 曜	献立名	食品名	おやつ
18 火	発芽玄米ごはん	米・発芽玄米	牛乳
	チンジャオロース	豚肉・ピーマン・赤パプリカ・竹の子	リンゴコンポート
	焼き南瓜	南瓜	りんご・ヨーグルト
	味噌汁 / 果物	キャベツ・えのき	クラッカー
19 水	ハヤシライス	米・玉ねぎ・人参・じゃが芋・マッシュルーム・豚肉・ルウ	牛乳
	マカロニサラダ	マカロニ・人参・胡瓜・ハム・マヨネーズ	きな粉お麩ラスク
	果物		麩・きな粉・バター
20 木	にんじんパン	にんじんパン	お茶
	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉・パン粉・にんにく・パセリ・チーズ	昆布ごはん
	ブロッコリーツナサラダ	ブロッコリー・人参・ツナ・マヨネーズ	米・塩昆布・人参
	オニオンスープ	玉ねぎ・ベーコン	いんげん
	牛乳 / 果物	牛乳	
21 金	きのこうどん	うどん・豚肉・しめじ・えのき・人参・長ねぎ	牛乳
	豆腐サラダ	豆腐・胡瓜・人参・わかめ・中華ドレ	マーブル蒸しパン
	果物		蒸しパンミックス粉
			牛乳・ココア
22 土	炒飯	米・焼豚・長ねぎ・卵	牛乳
	ナムル	ほうれん草・もやし・人参	ブリオッシュ
	わかめスープ / 果物	わかめ・玉ねぎ	
24 月	ごはん	米	牛乳
	さばの味噌煮	鯖 (0・1歳児はカレイ)	二色ぶどうゼリー
	塩昆布和え	かぶ・胡瓜・人参・塩昆布	ぶどうジュース・牛乳
	清汁 / 果物	わかめ・麩・みつば	生クリーム・ゼラチン
25 火	もやしラーメン	生中華麺・焼豚・もやし・人参・長ねぎ	牛乳
	キャベツのごま味噌和え	キャベツ・ほうれん草・竹輪・ごま	じゃこトースト
	果物		食パン・じゃこ・ごま あおのり・マヨネーズ
26 水	麦ごはん	米・麦	牛乳
	ぶりの照り焼き	ぶり	ホットケーキ
	大根サラダ	大根・人参・胡瓜・かまぼこ・和ドレ	ケーキMIX粉・牛乳・卵
	味噌汁 / 果物	豆腐・わかめ・長ねぎ	バター・メープルシロップ
27 木	㊦ーランチ		牛乳
	ごま塩ごはん	米・ごま塩	おばけパイ👻
	焼売	豚挽肉・玉ねぎ・焼売の皮	パイシート・チョコペン
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・トマト・ツナ・和ドレ	南瓜
	卵コーンスープ / 果物	クリームコーン・玉ねぎ・卵	
28 金	きつねごはん	米・油揚げ・人参	牛乳
	★のっぺ(新潟)	鶏肉・里芋・こんにゃく・かまぼこ・人参・いんげん・干し椎茸・ほたて缶	㊦クッキー
	味噌汁 / 果物	小松菜・玉ねぎ	小麦粉・バター・BP・牛乳 抹茶・ココア・チョコペン
29 土	ウィンナーピラフ	米・ウィンナー・玉ねぎ・人参・ピーマン	牛乳
	コーンサラダ	コーン・キャベツ・胡瓜・人参・洋ドレ	マフィン
	ポテトスープ / 果物	じゃが芋・玉ねぎ	
31 月	ごはん	米	牛乳
	鮭のコーンクリーム焼き	鮭・クリームコーン・マヨネーズ	芋ようかん
	小松菜のおかか和え	小松菜・白菜・かつお節	さつま芋・粉寒天
	味噌汁 / 果物	大根・しめじ・油揚げ	

★印は今月の郷土料理です。

★今月の目標栄養価 乳児 エネルギー 488kcal 蛋白質 18.1g 脂質 15.9g
 幼児 エネルギー 540kcal 蛋白質 20.1g 脂質 17.1g

15日は幼児クラスの運動会です。

25日は幼児クラスの遠足(お弁当)です。乳児クラスのメニューになります。

