

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 ・ 15 火 | もやしラーメン | 生中華麺・焼豚・もやし・人参・玉ねぎ・なると・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・胡瓜・竹輪・ごま・味噌 | 1日 ジャムサンド 食パン・いちごジャム |
| | 果物 | | 15日 ジャムパン |
| 2 ・ 16 水 | ハヤシライス | 米・じゃが芋・玉ねぎ・ホールトマト・マッシュルーム・豚肉・ルウ | 牛乳 |
| | 切干大根ペペロンチーノ | 切干大根・ピーマン・人参・ベーコン | スノーボールクッキー コーンスターチ・紛糖 小麦粉・バター |
| | 果物 | | |
| 3 ・ 17 木 | バターロール | バターロール | 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 | 骨太チャーハン |
| | コールスローサラダ | キャベツ・人参・胡瓜・マヨネーズ | 米・ごま・卵・干しえび |
| | さつま芋スープ | さつま芋・玉ねぎ | しらす干し・長ねぎ |
| | 牛乳 / 果物 | 牛乳 | |
| 4 ・ 18 金 | ごはん | 米 | りんごジュース |
| | 手づくりさつま揚げ | たらすり身・ごぼう・人参・玉ねぎ・卵 | ミルクもち |
| | ナムル | ほうれん草・もやし・大根・人参 | 牛乳・片栗粉・きな粉 |
| | 味噌汁 | なす・万能ねぎ・生揚げ | |
| 5 ・ 19 土 | カレーピラフ | 米・ウインナー・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・トマト・洋ドレ | 5日 バウムクーヘン |
| | ポテトスープ / 果物 | じゃが芋・パセリ | 19日 クリームパン |
| 7 ・ 21 月 | ごはん | 米 | 牛乳 |
| | 鮭の紅葉焼き | 鮭・マヨネーズ・人参 | 納豆おやき |
| | 小松菜のごま和え | 小松菜・白菜・ごま | 小麦粉・納豆・卵 |
| | 具だくさん味噌汁 / 果物 | 大根・しめじ・長ねぎ・ごぼう・油揚げ | キャベツ・青のり |
| 8 ・ 29 火 | カレーうどん | うどん・豚肉・玉ねぎ・ピーマン・長ねぎ・ルウ | 牛乳 |
| | 豆腐サラダ | 豆腐・胡瓜・人参・わかめ・和ドレ | 8日 チーズ蒸しパン 蒸しパンMix粉・チーズ・牛乳 |
| | 果物 | | 29日 ジャムパン |
| 9 ・ 30 水 | 蒲焼丼 | 米・麦・さんま(0歳 白身魚) | 牛乳 |
| | 大根サラダ | 大根・人参・胡瓜・かまぼこ・洋ドレ・トマト | 芋ようかん |
| | 味噌汁 | キャベツ・わかめ・長ねぎ | さつま芋・小麦粉 |
| | 果物 | | 粉寒天・片栗粉 |
| 10 ・ 31 木 | パン | 食パン | お茶 |
| | ポークビーンズ | 豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・ピーマン・ホールトマト | シーフード焼きそば |
| | マッシュポテト | じゃが芋・牛乳・バター | 蒸し中華麺・もやし |
| | ほうれん草スープ | ほうれん草・ベーコン・赤ピーマン | キャベツ・人参 |
| | 牛乳 / 果物 | 牛乳 | イカ・エビ |
| 11 ・ 25 金 | 発芽玄米ごはん | 米・発芽玄米 | 牛乳 |
| | チキンハンバーグ | 鶏挽肉・玉ねぎ・卵 | りんごコンポート |
| | シルバーサラダ | 春雨・胡瓜・人参・かにかま・マヨネーズ | りんご・生クリーム |
| | 味噌汁 | なす・もやし・万能ねぎ | |
| 12 ・ 26 土 | 炒飯 | 米・焼豚・玉ねぎ・ピーマン・コーン | 牛乳 |
| | 塩昆布和え | かぶ・胡瓜・人参・塩昆布 | メロンパン |
| | 味噌汁 / 果物 | じゃが芋・万能ねぎ | |
| 28 月 | きのこごはん | 米・しめじ・生椎茸・舞茸・人参・鶏肉・みつば | 牛乳 |
| | 油麩の旨煮 | 油麩・大根・ごぼう・人参・さやいんげん | ホットケーキ |
| | 味噌汁 | 小松菜・玉ねぎ | ケーキMix粉・牛乳・卵 |
| | 果物 | | バター・メープルシロップ |
| 23 水 | ㊦ーランチ | | 牛乳 |
| | キャロットライス | 米・人参 | 焼き芋風スイートポテト |
| | メンチカツ | 玉ねぎ・豚挽肉・卵・パン粉 | さつま芋・バター |
| | 焼きサラダ | ブロッコリー・トマト・ヤングコーン・チーズ | 卵・紅芋パウダー |
| | コーンスープ / 果物 | クリームコーン・キャベツ | 牛乳・黒ごま |
| 24 木 | バターロール | バターロール | 牛乳 |
| | 照り焼きチキン | 鶏肉 | フルーツヨーグルト |
| | 南瓜サラダ | 南瓜・胡瓜・マヨネーズ | メロン・みかん缶 |
| | マッシュルームスープ | マッシュルーム・玉ねぎ・チンゲン菜 | もも缶・ヨーグルト |

5日は幼児クラスの運動会です。

24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。

※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。

★今月の目標栄養価

| | | | | | | |
|----|-------|---------|-----|-------|----|-------|
| 乳児 | エネルギー | 476kcal | 蛋白質 | 17.9g | 脂質 | 16.9g |
| 幼児 | エネルギー | 558kcal | 蛋白質 | 20.6g | 脂質 | 18.8g |



