

# 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 金	きのこごはん	米・しめじ・生椎茸・舞茸・人参・油揚げ・いんげん	牛乳
	★芋煮	里芋・長ねぎ・こんにゃく・ごぼう・牛肉	あんぱん
	味噌汁	小松菜・玉ねぎ	
	果物		
2 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
4 月	ごはん	米	牛乳
	さばの照り焼き	鯖(0・1歳児はカレイ)	焼きそば
	塩昆布和え	かぶ・胡瓜・人参・塩昆布	蒸し中華麺・もやし・人参
	味噌汁 / 果物	なす・万能ねぎ・油揚げ	キャベツ・豚肉・青のり
5 火	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・BP
6 水	ごはん	米	牛乳
	鮭の紅葉焼き	鮭・人参・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
	具たくさん味噌汁/果物	大根・人参・しめじ・長ねぎ・ごぼう・油揚げ	
7 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	昆布ごはん
	マッシュポテト	じゃが芋・牛乳・バター	米・塩昆布・人参
	ほうれん草スープ	ほうれん草・ベーコン・しめじ	いんげん
	牛乳 / 果物	牛乳	
8 金	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
	春雨サラダ	春雨・胡瓜・人参・かにかま・和ドレ	りんご・ヨーグルト
	味噌汁 / 果物	キャベツ・えのき	
9 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	ジャムサンド
	わかめスープ / 果物	わかめ・玉ねぎ	ブリオッシュ・いちごジャム
11 月	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
12 火	もやしラーメン	生中華麺・焼豚・もやし・人参・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・竹輪・ごま	ピザトースト
	果物		食パン・玉ねぎ・ピーマン ベーコン・チーズ・マヨネーズ
13 水	麦ごはん	米・麦	牛乳
	さわらのバター醤油焼	さわら・バター	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	キャベツ・長ねぎ	バター・メープルシロップ
14 木	バターロール	バターロール	牛乳
	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉・パン粉・にんにく・パセリ・チーズ	スイートポテト
	コールスローサラダ	キャベツ・人参・胡瓜・マヨネーズ	さつま芋・バター
	オニオンスープ	玉ねぎ・ベーコン	卵・牛乳・黒ごま
	牛乳 / 果物	牛乳	
15 金	きのこごはん	米・しめじ・生椎茸・舞茸・人参・油揚げ・いんげん	牛乳
	★芋煮	里芋・長ねぎ・こんにゃく・ごぼう・牛肉	あんぱん
	味噌汁	小松菜・玉ねぎ	
	果物		

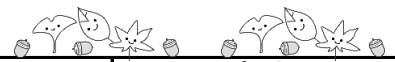
※昼食の果物は気候により収穫時期が変動するため、「果物」と表示しています。

※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
16	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	パンオレ
		ポテトスープ / 果物	じゃが芋・玉ねぎ	
18	月	ごはん	米	牛乳
		さばの照り焼き	鯖(0・1歳児はカレイ)	焼きそば
		塩昆布和え	かぶ・胡瓜・人参・塩昆布	蒸し中華麺・もやし・人参
		味噌汁 / 果物	なす・万能ねぎ・油揚げ	キャベツ・豚肉・青のり
19	火	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・BP
20	水	ごはん	米	牛乳
		鮭の紅葉焼き	鮭・人参・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
		具だくさん味噌汁/果物	大根・人参・しめじ・長ねぎ・ごぼう・油揚げ	
21	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	昆布ごはん
		マッシュポテト	じゃが芋・牛乳・バター	米・塩昆布・人参
		ほうれん草スープ	ほうれん草・ベーコン・しめじ	いんげん
		牛乳 / 果物	牛乳	
22	金	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
		春雨サラダ	春雨・胡瓜・人参・かにかま・和ドレ	りんご・ヨーグルト
		味噌汁 / 果物	キャベツ・えのき	
23	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	ジャムサンド
		わかめスープ / 果物	わかめ・玉ねぎ	ブリオッシュ・いちごジャム
25	月	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	リングドーナツ
		果物		
26	火	もやしラーメン	生中華麺・焼豚・もやし・人参・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・竹輪・ごま	ピザトースト
		果物		食パン・玉ねぎ・ピーマン ベーコン・チーズ・マヨネーズ
27	水	麦ごはん	米・麦	牛乳
		さわらのバター醤油焼	さわら・バター	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	キャベツ・長ねぎ	バター・メープルシロップ
28	木	㊦ーランチ		牛乳
		キャロットライス	米・人参	ハロウィンカップケーキ㊦
		ハンバーグ	豚挽肉・玉ねぎ・卵・パン粉	南瓜・小麦粉・BP・卵
		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・トマト・ツナ・洋ドレ	バター・牛乳・マシュマロ
		コーンスープ / 果物	クリームコーン・玉ねぎ・パセリ	チョコペン
29	金	バターロール	バターロール	牛乳
		鶏肉のパン粉焼き	鶏肉・パン粉・にんにく・パセリ・チーズ	スイートポテト
		コールスローサラダ	キャベツ・人参・胡瓜・マヨネーズ	さつま芋・バター
		オニオンスープ	玉ねぎ・ベーコン	卵・牛乳・黒ごま
		牛乳 / 果物	牛乳	
30	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

★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 501kcal 蛋白質 18.4g 脂質 16.5g  
 幼児 エネルギー 556kcal 蛋白質 20.5g 脂質 17.8g

16日は幼児クラスの運動会です。

26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。

