10月のこんだて

菊野台かしのみ保育園

日	曜	午前おやつ	献立名	食品名	おやつ
2	月	牛乳	ごはん	米	牛乳
			鮭の甘辛ごま焼き	鮭・ごま	マーブル蒸しパン
			小松菜のおかか和え	小松菜・白菜・人参・かつお節	蒸しパンミックス粉
			味噌汁/果物	大根・しめじ・豆腐	牛乳・ココア
3	火	牛乳	もやしラーメン	生中華麺・焼豚・もやし・人参・長ねぎ	お茶
			キャベツのごま味噌和え	キャベツ・ほうれん草・竹輪・ごま	昆布ごはん
			果物		米・塩昆布・人参
					いんげん
4	水	牛乳	ハヤシライス	米・玉ねぎ・人参・じゃが芋・エリンギ・豚肉・ルウ	牛乳
			わかめサラダ	わかめ・胡瓜・もやし・かまぼこ・和ドレ	きな粉お麩ラスク
			果物		麩・きな粉・バター
5	木	牛乳	食パン	食パン	牛乳
			バーベキューチキン	鶏肉・玉ねぎ・りんご・にんにく	ぶどうゼリー
			ブロッコリーツナサラダ	ブロッコリー・人参・ツナ・洋ドレ	ぶどうジュース
			オニオンスープ	玉ねぎ・ベーコン	ぶどう・ゼラチン
			牛乳 / 果物	牛乳	
6	金	牛乳	ごはん	米	牛乳
			回鍋肉	豚肉・キャベツ・ピーマン・赤パプリカ・長ねぎ	サモサ
			中華胡瓜	胡瓜・ごま	じゃが芋・玉ねぎ・豚挽肉
			かぶのスープ / 果物	かぶ・えのき	餃子の皮・カレー粉
7	土	牛乳	炒飯	米・焼豚・長ねぎ・なると	牛乳
			ナムル	ほうれん草・もやし・人参	メープルかりんとう
			わかめスープ / 果物	わかめ・玉ねぎ	せんべい
10	火	牛乳	きのこうどん	うどん・豚肉・椎茸・舞茸・えのき・なめこ・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	★石垣もち（大分）
			果物		さつま芋・小麦粉・BP
11	水	牛乳	ごはん	米	牛乳
			さばの味噌煮	鯖（0・1歳児はカレイ）・生姜	ソフトクッキー
			塩昆布和え	かぶ・胡瓜・人参・塩昆布	小麦粉・BP・牛乳
			清汁 / 果物	わかめ・椎茸・かまぼこ・麩・みつば	サラダ油
12	木	牛乳	バターロール	バターロール	お茶
			鶏肉のトマト煮	鶏肉・玉ねぎ・マッシュルーム・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	
13	金	牛乳	きつねごはん	米・油揚げ・人参	牛乳
			豚肉と大根の煮物	豚肉・大根・人参・いんげん	パリパリピザ
			焼き南瓜	南瓜	餃子の皮・ベーコン
			味噌汁 / 果物	小松菜・玉ねぎ・里芋	チーズ・玉ねぎ・ピーマン
14	土	牛乳	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	ジャムサンド
			ポテトスープ / 果物	じゃが芋・玉ねぎ	プティポワン・いちごジャム
16	月	牛乳	麦ごはん	米・麦	牛乳
			つくね	鶏挽肉・玉ねぎ・卵・パン粉・生姜	メロンパン
			春雨サラダ	春雨・人参・胡瓜・ハム・中華ドレ	
			味噌汁 / 果物	豆腐・なめこ・長ねぎ	

※午前おやつは、乳児のみの提供となります。
※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。
※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。

●14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。

日	曜	午前おやつ	献立名	食品名	おやつ
17	火	牛乳	もやしラーメン	生中華麺・焼豚・もやし・人参・長ねぎ	お茶
			キャベツのごま味噌和え	キャベツ・ほうれん草・竹輪・ごま	昆布ごはん
			果物		米・塩昆布・人参
					いんげん
18	水	牛乳	ハヤシライス	米・玉ねぎ・人参・じゃが芋・エリンギ・豚肉・ルウ	牛乳
			わかめサラダ	わかめ・胡瓜・もやし・かまぼこ・和ドレ	きな粉お麩ラスク
			果物		麩・きな粉・バター
19	木	牛乳	食パン	食パン	牛乳
			バーベキューチキン	鶏肉・玉ねぎ・りんご・にんにく	ぶどうゼリー
			ブロッコリーツナサラダ	ブロッコリー・人参・ツナ・洋ドレ	ぶどうジュース
			オニオンスープ	玉ねぎ・ベーコン	ぶどう・ゼラチン
			牛乳 / 果物	牛乳	
20	金	牛乳	ごはん	米	牛乳
			回鍋肉	豚肉・キャベツ・ピーマン・赤パプリカ・長ねぎ	サモサ
			中華胡瓜	胡瓜・ごま	じゃが芋・玉ねぎ・豚挽肉
			かぶのスープ / 果物	かぶ・えのき	餃子の皮・カレー粉
21	土	牛乳	炒飯	米・焼豚・長ねぎ・なると	牛乳
			ナムル	ほうれん草・もやし・人参	メープルかりんとう
			わかめスープ / 果物	わかめ・玉ねぎ	せんべい
23	月	牛乳	ごはん	米	牛乳
			鮭の甘辛ごま焼き	鮭・ごま	マーブル蒸しパン
			小松菜のおかか和え	小松菜・白菜・人参・かつお節	蒸しパンミックス粉
			味噌汁/果物	大根・しめじ・豆腐	牛乳・ココア
24	火	牛乳	きのこうどん	うどん・豚肉・椎茸・舞茸・えのき・なめこ・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	★石垣もち（大分）
			果物		さつま芋・小麦粉・BP
25	水	牛乳	ごはん	米	牛乳
			さばの味噌煮	鯖（0・1歳児はカレイ）・生姜	ソフトクッキー
			塩昆布和え	かぶ・胡瓜・人参・塩昆布	小麦粉・BP・牛乳
			清汁 / 果物	わかめ・椎茸・かまぼこ・麩・みつば	サラダ油
26	木	牛乳	ℬーランチ		牛乳
			ごはん	米	キャラメルりんごのケーキ
			魚のアングレス	カジキマグロ	りんご・バター
			温野菜サラダ	ブロッコリー・人参・じゃが芋・和ドレ	小麦粉・BP・卵
			コーンスープ / 果物	クリームコーン・玉ねぎ・牛乳・パセリ	
27	金	牛乳	きつねごはん	米・油揚げ・人参	牛乳
			豚肉と大根の煮物	豚肉・大根・人参・いんげん	パリパリピザ
			焼き南瓜	南瓜	餃子の皮・ベーコン
			味噌汁 / 果物	小松菜・玉ねぎ・里芋	チーズ・玉ねぎ・ピーマン
28	土	牛乳	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	ジャムサンド
			ポテトスープ / 果物	じゃが芋・玉ねぎ	プティポワン・いちごジャム
30	月	牛乳	麦ごはん	米・麦	牛乳
			つくね	鶏挽肉・玉ねぎ・卵・パン粉・生姜	芋ようかん
			春雨サラダ	春雨・人参・胡瓜・ハム・中華ドレ	さつま芋・粉寒天
			味噌汁 / 果物	豆腐・なめこ・長ねぎ	
31	火	牛乳	クリームソーススパゲティ	スパゲティ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・バター・牛乳	牛乳
			トマトサラダ	トマト・胡瓜・キャベツ・ツナ・洋ドレ	南瓜クッキー
			白菜スープ / 果物	白菜・しめじ・ベーコン	南瓜・小麦粉・片栗粉
					バター

★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　481kcal　蛋白質　18.5g　脂質　14.5g
幼児　エネルギー　544kcal　蛋白質　21.2g　脂質　15.3g