

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 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	クッキー
	コールスローサラダ	キャベツ・人参・胡瓜・マヨネーズ	小麦粉・豆乳マーガリン
	さつまいもスープ 牛乳 / 果物	さつまいも・玉ねぎ 牛乳	
2 金	ごはん	米	牛乳
	手づくりさつまいも揚げ	たらすり身・ごぼう・人参・玉ねぎ・卵	あんぱん
	塩昆布和え	かぶ・胡瓜・人参・塩昆布	
	味噌汁 / 果物	なす・万能ねぎ	
3 土	カレーピラフ	米・ウインナー・玉ねぎ・人参・ピーマン・カレー粉	牛乳
	コーンサラダ	コーン・キャベツ・胡瓜・トマト・洋ドレ	マフィン
	ポテトスープ / 果物	じゃが芋・玉ねぎ	
5 月	ごはん	米	牛乳
	鮭の紅葉焼き	鮭・人参・小麦粉・卵	わんぱく焼き
	小松菜のごま和え	小松菜・白菜・ごま	米・小麦粉・じゃこ・卵
	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	小松菜・青のり・白ごま かつお節
6 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		小麦粉・牛乳・卵 ココア・BP
7 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	芋ようかん
	大根サラダ	大根・人参・胡瓜・かまぼこ・和ドレ・トマト	さつまいも・粉寒天
	味噌汁 / 果物	キャベツ・長ねぎ	
8 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	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・しめじ	キャベツ・人参
	牛乳 / 果物	牛乳	イカ・エビ
9 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	なす・油揚げ	
10 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	メロンパン
	味噌汁 / 果物	じゃが芋・玉ねぎ	
12 月	きのこごはん	米・しめじ・生椎茸・舞茸・人参・鶏肉・絹さや	牛乳
	油麩の旨煮	油麩・大根・ごぼう・人参・さやいんげん	ピザトースト
	味噌汁	小松菜・玉ねぎ	食パン・玉ねぎ・ピーマン
	果物		ベーコン・チーズ・マヨネーズ
13 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	お茶
	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	昆布ごはん
	果物		米・塩昆布・人参 いんげん
14 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・卵・マヨネーズ	ホットケーキ
	果物		ケーキMIX粉・牛乳・卵 バター・メープルシロップ
15 木	ごはん	米	牛乳
	手づくりさつまいも揚げ	たらすり身・ごぼう・人参・玉ねぎ・卵	あんぱん
	塩昆布和え	かぶ・胡瓜・人参・塩昆布	
	味噌汁 / 果物	なす・万能ねぎ	

※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。

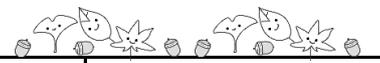
※材料等の都合により献立を変更することもありますので、ご了承ください。

※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。

★今月の目標栄養価

乳児	エネルギー	489kcal	蛋白質	18.1g	脂質	16.8g
幼児	エネルギー	544kcal	蛋白質	19.8g	脂質	17.7g





日	曜	献立名	食品名	おやつ
16	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	クッキー
		コールスローサラダ	キャベツ・人参・胡瓜・マヨネーズ	小麦粉・豆乳マーガリン
		さつま芋スープ	さつま芋・玉ねぎ	
17	土	牛乳 / 果物	牛乳	
		カレーピラフ	米・ウインナー・玉ねぎ・人参・ピーマン・カレー粉	牛乳
		コーンサラダ	コーン・キャベツ・胡瓜・トマト・洋ドレ	マフィン
19	月	ポテトスープ / 果物	じゃが芋・玉ねぎ	
		ごはん	米	牛乳
		鮭の紅葉焼き	鮭・人参・小麦粉・卵	わんぱく焼き
		小松菜のごま和え	小松菜・白菜・ごま	米・小麦粉・じゃこ・卵
		具だくさん味噌汁	大根・人参・しめじ・長ねぎ・ごぼう・油揚げ	小松菜・青のり・白ごま
20	火	果物		かつお節
		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
21	水	果物		小麦粉・牛乳・卵
		麦ごはん	米・麦	ココア・BP
		さわらのバター醤油焼	さわら・バター	牛乳
		大根サラダ	大根・人参・胡瓜・かまぼこ・和ドレ・トマト	芋ようかん
22	木	味噌汁 / 果物	キャベツ・長ねぎ	さつま芋・粉寒天
		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	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・しめじ	キャベツ・人参
23	金	牛乳 / 果物	牛乳	イカ・エビ
		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
24	土	味噌汁	なす・油揚げ	
		炒飯	米・焼豚・長ねぎ・卵	牛乳
		ナムル	ほうれん草・もやし・人参	メロンパン
26	月	味噌汁 / 果物	じゃが芋・玉ねぎ	
		きのこごはん	米・しめじ・生椎茸・舞茸・人参・鶏肉・絹さや	牛乳
		油麩の旨煮	油麩・大根・ごぼう・人参・さやいんげん	ピザトースト
		味噌汁	小松菜・玉ねぎ	食パン・玉ねぎ・ピーマン
27	火	果物		ベーコン・チーズ・マヨネーズ
		もやしラーメン	生中華麺・焼豚・もやし・人参・なると・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・胡瓜・竹輪・ごま	昆布ごはん
28	水	果物		米・塩昆布・人参
		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	いんげん
		マカロニサラダ	マカロニ・人参・胡瓜・ハム・卵・マヨネーズ	牛乳
29	木	果物		ホットケーキ
		3-ランチ		ケーキMIX粉・牛乳・卵
		キャロットライス	米・人参	バター・メープルシロップ
		ハンバーグ	豚挽肉・玉ねぎ・卵・パン粉	牛乳
30	金	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・トマト・ツナ・洋ドレ	スイートポテト
		コーンスープ / 果物	クリームコーン・玉ねぎ・パセリ	さつま芋・バター
		バターロール	バターロール	卵・牛乳・黒ごま
		照り焼きチキン	鶏肉	
		南瓜サラダ	南瓜・胡瓜・マヨネーズ	フルーツヨーグルト
31	土	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・ベーコン	バナナ・みかん缶
		牛乳 / 果物	牛乳	もも缶・ヨーグルト
		ツナピラフ	米・ツナ・玉ねぎ・人参・ピーマン	牛乳
31	土	コーンサラダ	コーン・キャベツ・胡瓜・トマト・洋ドレ	マフィン
		ポテトスープ / 果物	じゃが芋・玉ねぎ	

17日は幼児クラスの運動会です。

22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。

