

10月予定献立表



新保保育園

		献立名	主な食品	未満児おやつ (午前)	おやつ (午後)			献立名	主な食品	未満児おやつ (午前)	おやつ (午後)
1	木	大豆入りツナご飯 冷凍みかん じゃが芋のきんぴら チキンスープ [474kcal]	大豆水煮 青菜 つきこん 人参 ツナ じゃが芋 つきこん いんげん いりごま 鶏肉 玉ねぎ ちくわ	豆乳 菓子	牛乳 菓子	20	火	★うちゅうクッキング ツナカレー スキムヨーグルト和え 切り干し大根サラダ [493kcal]	大豆水煮 ツナ 玉ねぎ じゃが芋 しめじ 切り干し大根 人参 ハム コーン パナナ みかん缶 パイン缶 リンゴ缶	お茶 菓子	スキムココア 菓子
2	金	ご飯 手作りふりかけ 生揚げのそぼろ煮 さっぱりあえ [405kcal]	ひじき きくらげ かつお節 ゆかり 人参 きゃべつ きゅうり みかん缶 生揚げ 鶏ひき肉 玉ねぎ しらたき いんげん	お茶 スキム ヨーグルト和え	きなこ蒸しパン	21	水	丸パン ポテトサラダ 魚のトマトソースかけ 青菜のスープ [452kcal]	カレイ 玉ねぎ にんにく じゃが芋 人参 きゅうり ツナ コーン ベーコン 豆腐 青菜 もやし しめじ ノンエッグマヨネーズ	豆乳 菓子	スキムミルク 菓子
5	月	ご飯 魚のごまだれ焼き なめたけあえ まめまめみそ汁 [424kcal]	鯖 いりごま 青菜 もやし かまぼこ 豆腐 油揚げ 打ち豆 じゃが芋 玉ねぎ わかめ	豆乳 菓子	スキムココア 菓子	22	木	ピラフ りんご かぼちゃの豆乳シチュー しょうゆフレンチ [492kcal]	ツナ 人参 エリンギ いんげん 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ もやし 青菜 コーン	お茶 スキム ヨーグルト和え	ブルーベリー ゼリー
6	火	食パン 豆乳カレースープ パーベキューチキン コールスローサラダ [452kcal]	鶏肉 にんにく もやし きゃべつ 人参 コーン ベーコン カボチャ ブロッコリー 玉ねぎ しめじ	お茶 スキム ヨーグルト和え	夕焼け おにぎり	23	金	★そらリクエスト ナポリタン コーンスープ 梨 [451kcal]	ウィンナー 玉ねぎ 人参 ピーマン エリンギ コーン ベーコン	牛乳 菓子	スキムココア 菓子
7	水	わかめご飯 根菜汁 豆腐のチャンプルー 梨 [411kcal]	わかめ いりごま 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 卵 もやし 青菜 かつお節 大根 つきこん しめじ 長ネギ 油揚げ じゃが芋	牛乳 菓子	スキムミルク 菓子	26	月	ご飯 ホイコーロー わかめスープ 柿 [411kcal]	豚肉 きゃべつ 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 豆腐 なたもやし 長ネギ しいたけ わかめ	豆乳 菓子	牛乳 ふかしさつま芋
8	木	すき焼きうどん さつまいもサラダ りんご [405kcal]	豚肉 豆腐 かまぼこ しらたき 白菜 人参 長ネギ えのき 青菜 さつまいも きゅうり ノンエッグマヨネーズ	お茶 菓子	ふのラスク (ココア味)	27	火	ご飯 魚のおろしソース おかか和え さつま汁 [452kcal]	鯖 大根 生姜 きゃべつ もやし 人参 かつお節 鶏肉 豆腐 さつま芋 玉ねぎ ごぼう しめじ つきこん	お茶 菓子	スキムミルク 菓子
9	金	親子遠足				28	水	ご飯 カリポリ漬け 鶏肉のみそがらめ けんちん汁 [390kcal]	鶏肉 大豆水煮 大根 人参 きゅうり 豆腐 油揚げ じゃが芋 長ネギ ごぼう つきこん ごま	牛乳 菓子	スキム ヨーグルト和え
13	火	おからドライカレーサンド パインサラダ コンソメスープ ヨーグルト [392kcal]	豚ひき肉 おから 玉ねぎ エリンギ きゃべつ きゅうり パイン缶 レーズン ベーコン もやし 人参 ピーマン	豆乳 菓子	牛乳 菓子	29	木	あんかけラーメン ビーンズサラダ バナナ [406kcal]	豚肉 なたもやし 人参 白菜 もやし 青菜 しいたけ 大豆水煮 きゃべつ 人参 きゅうり コーン	豆乳 菓子	牛乳 菓子
14	水	ご飯 魚のもみじ焼き ひじきのサラダ みそ汁 [373kcal]	鮭 人参 ひじき きゃべつ きゅうり コーン 白菜 青菜 じゃが芋 油揚げ ノンエッグマヨネーズ	お茶 スキム ヨーグルト和え	牛乳 ゴマラスク	30	金	黒糖食パン かぼちゃサラダ きのこわかめのスープ ハンバーグ [449kcal]	ハンバーグ(既製品) かぼちゃ きゅうり 人参 玉ねぎ チーズ えのき しめじ 豆腐 わかめ ノンエッグマヨネーズ	お茶 スキム ヨーグルト和え	牛乳 菓子
15	木	みそラーメン さつま芋のごまあえ 柿 [419kcal]	豚ひき肉 なたもやし 玉ねぎ 人参 きゃべつ わかめ コーン さつま芋 青菜 すりごま	豆乳 菓子	飲むイチゴ ヨーグルト 菓子	★9日は親子遠足です。お弁当と水筒を持って、楽しみましょう♪ ★今月のうちゅう組のクッキングは、カレーの人参の型抜きをしてもらいます。 かわいい人参が入るカレーが楽しみです♪					
16	金	ご飯 玉子焼き 生揚げの中華煮 [437kcal]	卵 もやし 青菜 人参 刻みのり ツナ 生揚げ 豚肉 大根 たけのこ きくらげ	牛乳 菓子	かぼちゃ ケーキ						
19	月	ご飯 納豆和え 海藻サラダ のっぺい汁 [399kcal]	納豆 野沢菜 海藻ミックス ツナ きゃべつ 人参 きゅうり 里芋 豆腐 つきこん かまぼこ いんげん ごぼう しいたけ	牛乳 菓子	コーンチーズ マフィン						

