

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水	ご飯 揚げ鶏のうま煮 おかか和え みそ汁 [378kcal]	鶏肉 しょうが じゃがいも 青菜 大豆 キャベツ もやし 人参 かまぼこ かつお節 豆腐 大根 わかめ 長ねぎ	牛乳 菓子	お茶 さつまいも トースト	20月	炒りこ菜ご飯 和風ミートローフ おひたし 水菜のスープ [342kcal]	豚ひき肉 豆腐 人参 れんこん ひじき さやいんげん しょうが もやし 青菜 かまぼこ 水菜 ベーコン じゃがいも	お茶 菓子	スキム ミルクティー 菓子
2木	そら リクエスト給食 スパゲッティナポリタン けんちん汁 バナナ[356kcal]	ウインナー 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ 豆腐 大根 つきこんにやく 長ねぎ ごぼう 鶏肉	お茶 菓子	スキム ミルクティー 菓子	21火	ご飯 きりざい 海草サラダ 肉じゃが [367kcal]	納豆 野沢菜漬け たくあん漬け 人参 刻みのり 海草 ツナ キャベツ きゅうり 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ しらたき	牛乳 菓子	お茶 ウインナーチーズ 蒸しパン
3金	ご飯 魚のみそ焼き ごま和え のっぺい汁 梨 [364kcal]	鮭 もやし 青菜 人参 すりごま 里芋 つきこんにやく かまぼこ さやえんどう ごぼう 干しいたけ	お茶 スキム ヨーグルト和え	牛乳 菓子	22水	丸パン 魚のトマトソースかけ コーンサラダ コンソメスープ 梨 [399kcal]	白身魚 しょうが 玉ねぎ トマト缶 キャベツ もやし 人参 コーン チーズ じゃがいも 青菜 しめじ ウインナー	豆乳 菓子	牛乳 ブルーベリー タルト
6月	ご飯 魚のおろしソース 磯香和え さつま汁 [432kcal]	鯖 しょうが 大根 青菜 もやし 人参 刻みのり 鶏肉 ごぼう 干しいたけ つきこんにやく 豆腐 さつまいも 長ねぎ	牛乳 菓子	お茶 十五夜デザート	23木	ツナカレー 切干大根サラダ 柿 [440kcal]	大豆 ツナ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 かぼちゃ しめじ にんにく グリンピース 切干大根 きゅうり 人参 ハム	お茶 スキム ヨーグルト和え	スキムミルク 菓子
7火	食パン 秋の豆乳シチュー マカロニサラダ りんご [402kcal]	鶏肉 玉ねぎ 人参 さつまいも しめじ さやいんげん クリームコーン缶 豆乳 ハム キャベツ きゅうり ノンエッグマヨネーズ	お茶 菓子	スキムミルク 菓子	24金	ご飯 魚のごまだれ焼き 五色和え まめまめみそ汁 [374kcal]	鯖 しょうが ごま キャベツ もやし 青菜 人参 コーン 豆腐 油揚げ 打ち豆 じゃがいも 長ねぎ えのき茸	お茶 菓子	うちゅうクッキング 牛乳・さつま芋の 焼きコロッケ
8水	ゆかりご飯 親子煮 昆布和え オレンジ [453kcal]	卵 鶏肉 玉ねぎ 人参 ごぼう しらたき じゃが芋 干しいたけ 塩昆布 さやいんげん キャベツ 青菜 もやし	豆乳 菓子	牛乳 人参マフィン	27月	チーズサンド わかめスープ 生揚げのケチャップ炒め コールスローサラダ[380kcal]	黒糖食パン チーズ わかめ 人参 しめじ 長ねぎ 生揚げ 豚肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり コーン	豆乳 菓子	牛乳 菓子
9木	焼きそば きのこのスープ スキムヨーグルト和え[kcal]	豚肉 キャベツ もやし ピーマン きくらげ 鶏肉 しめじ エリンギ しいたけ れんこん チンゲン菜 バナナ みかん缶 黄桃缶	牛乳 菓子	スキムココア 菓子	28火	ご飯 鶏の甘辛煮 のり酢和え 麩のすまし汁 バナナ [406kcal]	鶏肉 しょうが 青菜 もやし キャベツ 人参 ツナ 刻みのり わかめ あられふ 豆腐 長ねぎ	牛乳 菓子	スキムココア 菓子
10金	ご飯 鯖の生姜煮 ごま酢和え みそ汁 [404kcal]	鯖 しょうが 青菜 キャベツ きゅうり ちくわ みかん缶 すりごま かぼちゃ 人参 油揚げ 玉ねぎ えのき茸	お茶 スキム ヨーグルト和え	牛乳 菓子	29水	ご飯 魚のもみじ焼き ひじきのサラダ かきたま汁 [399kcal]	鮭 ノンエッグマヨネーズ 人参 ひじき キャベツ きゅうり コーン 卵 豆腐 玉ねぎ 青菜	お茶 スキム ヨーグルト和え	牛乳 ラスク
14火	ドライカレーサンド パインサラダ 野菜スープ ヨーグルト [kcal]	コッペパン 豚ひき肉 おから 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり レーズン じゃがいも トマト缶 ウインナー	豆乳 菓子	お茶 おかかおにぎり	30木	すき焼きうどん れんこんサラダ 柿 [398kcal]	豚肉 かまぼこ しらたき 人参 白菜 焼き豆腐 長ねぎ しめじ 青菜 れんこん キャベツ きゅうり ノンエッグマヨネーズ	お茶 菓子	フルーツポンチ
15水	遠足	お弁当・水筒 	お茶 菓子	牛乳 菓子	31金	チキンライス フレンチサラダ かぼちゃ型ハンバーグ かぼちゃの豆乳スープ[457kcal]	かぼちゃハンバーグ(既製品、乳・卵不使用) キャベツ きゅうり コーン 人参 青菜 かぼちゃ ベーコン 玉ねぎ エリンギ	牛乳 菓子	お茶 パンプキン ババロア
16木	みそラーメン さつまいものごま和え バナナ [533kcal]	豚ひき肉 なんと 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ わかめ なら しなちく コーン さつまいも 青菜 すりごま	牛乳 菓子	飲むいちご ヨーグルト 菓子	<p>☆15日(水)は遠足です。お弁当・水筒の用意をお願いします。</p> <p>朝夕と肌寒くなってきました。「スポーツの秋」とも言うように、体を動かすのに気持ちのいい季節です。そして、1年で最も食べ物が美味しくなる「食欲の秋」でもあります。お米や野菜、いも、果物などたくさんの食材が旬をむかえます。旬の食材をたくさん食べて、冬に向けて元気な体を作りましょう!</p> <p>🎃 ハロウィン 🎃</p> <p>10月31日はハロウィンです。保育園でも31日にハロウィンにちなんだ献立を提供する予定なのでお楽しみに!</p>				
17金	五目ごはん たまご焼き なめたけ和え みそ汁 りんご [425kcal]	鶏肉 ごぼう 人参 油揚げ 干しいたけ さやいんげん 卵 キャベツ もやし なめたけ 豆腐 大根 青菜 玉ねぎ	豆乳 菓子	スキム ヨーグルト和え					

