

10月 乳除去食献立予定表

認定こども園 関南保育園

{10月の目標}

嫌いなものを少しずつ
食べましょう

1日(土)
運動会



14日(金)
遠足

お弁当の日
愛情弁当をお願い致
します
フルーツは園でだ
しますのに入れ
ずの中には入れ
ないでください

20日(木)
保育参観
(3歳児)
クッキング

たんぽぽ組さんは、
エプロン、三角巾
を忘れないように
して下さい

26日(水)
誕生会



ごはんはいりません

日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	材 料 名	未満児 主食	おやつ	kcal.
1	土							
3	月	クッキー 豆乳	鶏肉のごま味噌焼き 野菜サラダ 大根の味噌汁	味噌 みりん 砂糖 醤油 砂糖 酢油 だし汁 味噌	鶏もも肉 ハム	人参 人参	小豆煮しパン 豆乳	未588 以430
4	火	せんべい 豆乳	鮭の味噌マヨネーズ焼き 春雨の酢の物 玉葱の味噌汁 みかん	味噌 砂糖 酢 だし汁 味噌	鮭 かににかまぼこ	人参 人参	かぼちゃドーナツ 豆乳	未639 以458
5	水	ビスケット 豆乳	玉葱の味噌汁 みかん ひじきサラダ キャベツの味噌汁	味噌 みりん 砂糖 醤油 砂糖 酢油 だし汁 味噌	豚バラ肉 生揚げ 油揚げ	人参 人参	ビスケット ジュース	未526 以345
6	木	クッキー 豆乳	鶏肉の唐揚げ コールスロー コンソメスープ	醤油 みりん 塩 砂糖 油 コンソメ	鶏もも肉 卵 油揚げ	人参 人参	豆増固子 麦茶	未665 以466
7	金	せんべい 豆乳	ポー・クカレー 福神漬け みかん	カレールー	豚バラ肉	人参 人参	ゼリー ビスケット ジュース	未570 以370
8	土	ビスケット 豆乳	親子煮 鮭の味噌汁 バナナ	醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 卵 わかめ	人参 葱	ビスケット ジュース	未853 以435
11	火	クッキー 豆乳	鮭のごま揚げ すき昆布の煮物 玉葱の味噌汁	醤油 みりん だし汁 醤油 みりん だし汁 味噌	鮭 卵 すき昆布 かまぼこ 油揚げ	人参 人参	コーンお焼き 豆乳	未857 以492
12	水	せんべい 豆乳	つくねあんかけ きゅうりもみ わかめの味噌汁 梨	醤油 みりん 砂糖 醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌	鶏ひき肉 豆腐 かににかまぼこ わかめ	玉葱 人参 葱	ゼリー せんべい ジュース	未610 以408
13	木	ビスケット 豆乳	かじきの揚げ煮 フロッコリーのサラダ 豆腐の味噌汁	醤油 みりん 醤油 砂糖 酢油 だし汁 味噌	かじき 豆腐	人参 人参	味噌煮しパン 豆乳	未616 以389
14	金	クッキー 豆乳				人参 人参	ビスケット 豆乳	未384 以280
遠足 お弁当の日 みかん ジュースが出ます。								
15	土	せんべい 豆乳	カレー肉じゃが 玉葱の味噌汁 みかん	醤油 みりん カレー粉 だし汁 味噌	豚バラ肉 豆乳	人参 人参	ビスケット ジュース	未660 以512
17	月	ビスケット 豆乳	かじきの竜田揚げ 中華きゅうり 豆腐の味噌汁	醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 味噌 だし汁 味噌	かじき かににかまぼこ 豆腐	人参 人参	じゃが芋とベーコンの 煮しパン 豆乳	未543 以357
18	火	クッキー 豆乳	ミートローフ フロッコリーのおかか和え キャベツの味噌汁	塩 砂糖 ケチャップ 醤油 だし汁 味噌	豚ひき肉 かつお節	玉葱 人参 人参	さつま芋の揚げ団子 豆乳	未677 以562
19	水	せんべい 豆乳	わかめ入り卵焼き キャベツの炒め煮 じゃが芋の味噌汁	だし汁 塩 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 わかめ かまぼこ 油揚げ	人参 人参	せんべい バナナ ジュース	未674 以507
20	木	ビスケット 豆乳 保育参観	かじきのケチャップ焼き ほうれん草のサラダ コンソメスープ メロン	ケチャップ 油 酢 醤油 コンソメ	かじき ツナ のり	人参 人参	スイートポテト 豆乳	未511 以306
21	金	クッキー 豆乳	豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 大根の味噌汁	醤油 みりん マヨネーズ 塩 だし汁 味噌	豚ロース肉 油揚げ	人参 人参	大豆スコーン 豆乳	未634 以463
22	土	せんべい 豆乳	コーンシチュー バナナ	シチュールー	鶏もも肉 豆乳	人参 人参	ビスケット ジュース	未761 以557
24	月	ビスケット 豆乳	ギョウザ 切干大根の煮物 鮭の味噌汁	醤油 醤油 みりん だし汁 味噌	ギョウザ かまぼこ 油揚げ	人参 人参	ゼリー せんべい ジュース	未490 以308
25	火	クッキー 豆乳	ツナ入り卵焼き 春雨サラダ さつま芋の味噌汁	だし汁 塩 醤油 砂糖 酢 味噌 だし汁 味噌	卵 ツナ かににかまぼこ	人参 人参	ビスケット ジュース	未577 以367
26	水	せんべい 豆乳 誕生会	まいたいけごはん 芋の子汁 肉団子の甘酢あん お浸し メロン	醤油 だし汁 味噌 醤油 酢 砂糖 ケチャップ 醤油	油揚げ 豚バラ肉 豆腐 鶏ひき肉 ひじき 卵	人参 人参	ケーキ ジュース	未722 以667
27	木	ビスケット 豆乳	中華風ローストチキン キャベツのサラダ じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん 味噌 醤油 砂糖 酢油 だし汁 味噌	鶏もも肉 かににかまぼこ	人参 人参	きな粉煮しパン 豆乳	未801 以643
28	金	クッキー 豆乳	鮭のちゃんちゃん焼き 大豆入りひじき煮 豆腐の味噌汁 みかん	味噌 みりん だし汁 醤油 みりん だし汁 味噌	鮭 豆腐 わかめ	人参 人参	人参ケーキ 豆乳	未637 以462
29	土	せんべい 豆乳	チキンカレー バナナ	カレールー	鶏もも肉 豆乳	人参 人参	ビスケット ジュース	未706 以523
31	月	ビスケット 豆乳	鶏肉のバーベキュー かぼちゃサラダ コンソメスープ	ケチャップ ソース マヨネーズ 塩 コンソメ	鶏もも肉 ハム	人参 人参	ココアケーキ ジュース	未554 以359

秋が旬の魚といえば、鮭です。通常、鮭という秋鮭のことをいい、9月～11月の秋に旬を迎えます。
たんぱく質が豊富で、他の魚と比べて消化・吸収がよく、
風邪に対する抵抗力をつけるビタミンAなども含まれています。

