10月　卵・乳除去献立予定表

認定こども園　一関南保育園

【10月の目標】

嫌いなものも少しずつ食べましょう

12日（金）
遠足
お弁当の日

愛情弁当お願い致します。フルーツは、園で出しますので、おかずの中には入れないで下さい。

17日（水）
誕生会

ごはんはいりません。

24日（水）
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。

日	曜	未満児おやつ	献立名	調味料	材料名 赤：血や肉になる	材料名 黄：熱や力となる	材料名 緑：調子をととのえる	未満児主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児
1	月	ビスケット 豆乳	さんまのカレー揚げ ひじき煮 じゃが芋の味噌汁	カレー粉　醤油 だし汁 みりん 醤油 だし汁　味噌	さんま ひじき かまぼこ 油揚げ	米　油　片栗粉 じゃが芋	人参　キャベツ　ピーマン 人参	ごはん	りんご蒸しパン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	610cal 23. 9g 22. 1g 2. 1g	338cal 18. 7g 13. 8g 2. 2g
2	火	クッキー 豆乳	鶏肉のケチャップ焼き ツナとブロッコリーのサラダ コンソメスープ ミニトマト	ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 鶏ガラ	鶏もも肉 ツナ	米	人参　玉葱　ピーマン 人参　ブロッコリー 人参　玉葱 ミニトマト	ごはん	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	476cal 15. 4g 16. 8g 2. 4g	343cal 14. 2g 17. 3g 2. 9g
3	水	せんべい 豆乳	中華風ローストチキン 春雨サラダ スープ 梨	醤油 みりん ごま油 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	鶏もも肉	米　白ごま 春雨	にんにく　生姜　玉葱 人参　きゅうり　コーン 玉葱 梨	ごはん	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	580cal 19. 0g 16. 3g 1. 5g	408cal 15. 5g 14. 9g 1. 6g
4	木	ビスケット 豆乳	豆腐つくね 切り干し大根の煮物 玉葱の味噌汁	醤油 みりん ごま油 醤油　みりん だし汁　味噌	鶏ひき肉　豆腐 かまぼこ　油揚げ	米　片栗粉	玉葱 人参 切り干し大根 ピーマン 人参　玉葱	ごはん	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	438cal 12. 7g 12. 0g 1. 6g	374cal 11. 7g 13. 0g 1. 9g
5	金	クッキー 豆乳	焼き魚 キャベツのごま和え 麩の味噌汁	塩 醤油　みりん	甘塩紅鮭	米 すりごま 麩	人参　キャベツ 人参　玉葱	ごはん	ゼリー ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	429cal 21. 6g 8. 1g 1. 3g	389cal 17. 1g 11. 4g 1. 3g
6	土	せんべい お茶	厚揚げのそぼろあんかけ 玉葱の味噌汁 豆乳 バナナ	醤油　みりん だし汁　味噌	厚揚げ　豚ひき肉 豆乳	米　片栗粉	ピーマン 人参　玉葱 バナナ	ごはん	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	695cal 21. 8g 20. 7g 1. 9g	554cal 17. 5g 20. 9g 1. 9g
9	火	ビスケット 豆乳	鶏肉のケチャップ焼き 野菜サラダ 大根のスープ	ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	鶏もも肉	米	人参　玉葱　ピーマン 人参　キャベツ　コーン 人参　大根	ごはん	ゼリー 小魚カップリング（以） せんべい（未） ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	484cal 13. 8g 7. 1g 1. 6g	340cal 12. 1g 6. 6g 1. 8g
10	水	クッキー 豆乳	鶏肉の南蛮漬け ほうれん草のお浸し 豆腐の味噌汁 りんご	醤油 砂糖 酢 ごま油 醤油 だし汁　味噌	鶏もも肉 豆腐　わかめ	米　油　片栗粉	人参　ほうれん草 葱 りんご	ごはん	ビスケット 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	601cal 22. 9g 25. 4g 2. 1g	403cal 18. 7g 21. 5g 32. 3g
11	木	せんべい 豆乳	鮭のチーズ焼き ひじきの和風サラダ 大根の味噌汁	塩　コショウ 醤油　砂糖　酢 だし汁　味噌	鮭 ひじき 油揚げ	米　粉チーズ 春雨	人参　コーン 人参　大根	ごはん	アップルドーナツ 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	628cal 22. 3g 21. 5g 1. 7g	536cal 23. 4g 21. 9g 1. 9g
12	金	ビスケット 豆乳 お弁当	**遠足　お弁当の日　みかん　ジュースがでます。**					お弁当	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	350cal 7. 9g 8. 8g 0. 9g	406cal 5. 3g 5. 6g 0. 9g
13	土	クッキー お茶	麻婆豆腐 わかめスープ 豆乳 バナナ	醤油　みりん 鶏ガラ	豆腐　豚ひき肉 わかめ 豆乳	米　片栗粉 白ごま	人参　玉葱　生姜　にんにく　ピーマン バナナ	ごはん	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	691cal 22. 2g 23. 8g 1. 8g	479cal 17. 5g 18. 9g 1. 8g
15	月	せんべい 豆乳	ハヤシライス みかん	ハヤシルー	豚ばら肉	米	玉葱 みかん	ごはん	ゼリー 小魚カップリング（以） せんべい（未） ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	511cal 18. 5g 17. 1g 1. 7g	326cal 14. 1g 13. 9g 1. 8g
16	火	ビスケット 豆乳	揚げギョウザ すき昆布の煮物 豆腐の味噌汁	醤油　みりん だし汁　味噌	ギョウザ かまぼこ　油揚げ　すき昆布 豆腐　わかめ	米　油	人参　ピーマン 玉葱	ごはん	南瓜ドーナツ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	585cal 19. 5g 20. 3g 2. 7g	458cal 18. 7g 20. 2g 3. 1g
17	水	クッキー 豆乳 誕生会	まいたけご飯 芋の子汁 和風ハンバーグ ブロッコリーサラダ ミニトマト　柿	醤油　みりん 醤油　みりん 塩　コショウ 醤油 砂糖 酢 ごま油	油揚げ 豚バラ肉　豆腐 豚ひき肉	米 里芋　糸こん パン粉	人参　まいたけ 人参　大根　葱 玉葱 人参　ブロッコリー　コーン ミニトマト　柿	まいたけごはん	ケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	755cal 34. 3g 28. 8g 3. 4g	728cal 33. 6g 27. 1g 3. 5g
18	木	せんべい 豆乳	鮭の味噌焼き ほうれん草のなめ茸和え さつま芋の味噌汁	味噌　みりん 醤油 だし汁　味噌	鮭	米 さつま芋	人参　ほうれん草　なめ茸 人参	ごはん	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	604cal 22. 9g 23. 9g 2. 1g	488cal 22. 3g 25. 5g 2. 4g
19	金	ビスケット 豆乳	鶏肉のカレーから揚げ ポテトサラダ わかめの味噌汁 ブロッコリー添え	カレー粉　醤油 塩 だし汁　味噌	鶏もも肉 わかめ	米　油　片栗粉 じゃが芋	人参　きゅうり　コーン 玉葱 ブロッコリー	ごはん	さつま芋蒸しパン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	700cal 22. 4g 22. 7g 1. 6g	535cal 19. 3g 27. 4g 1. 6g
20	土	クッキー お茶	カレーライス 福神漬け バナナ	カレールー	豚バラ肉	米　じゃが芋	人参　玉葱　グリンピース バナナ	ごはん	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	569cal 16. 9g 13. 3g 1. 6g	469cal 16. 0g 14. 2g 1. 9g
22	月	せんべい 豆乳	鶏肉のケチャップ焼き きゅうりとわかめの酢の物 大根の味噌汁	ケチャップ 醤油 酢 味噌 だし汁　味噌	鶏もも肉 わかめ	米	人参　玉葱　ピーマン きゅうり 人参　大根	ごはん	カレーおやき お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	569al 21. 9g 17. 0g 1. 9g	511cal 16. 1g 18. 5g 1. 7g
23	火	ビスケット 豆乳	かじきのチーズフライ ブロッコリーのおかか和え じゃが芋の味噌汁	塩　コショウ 醤油 だし汁　味噌	かじき かつお節	米 油 粉チーズ パン粉 じゃが芋	人参　ブロッコリー 人参	ごはん	みかん せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	644al 18. 5g 18. 6g 1. 4g	400cal 18. 2g 14. 6g 2. 0g
24	水	クッキー 豆乳 クッキング	タンドリーチキン 切り干し大根のサラダ 玉葱の味噌汁	カレー粉 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁　味噌	鶏もも肉　ヨーグルト ハム	米	人参 切り干し大根 きゅうり 人参　玉葱	ごはん	ビスケット	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	651cal 22. 3g 23. 2g 1. 9g	476cal 19. 1g 21. 1g 1. 9g
25	木	せんべい 豆乳	豆腐のドライカレー 梨	ケチャップ　ソース	豚ひき肉　豆腐	米	人参　玉葱　にんにく　ピーマン 梨	ごはん	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	528cal 9. 8g 4. 8g 0. 2g	408cal 7. 9g 4. 7g 0. 2g
26	金	ビスケット 豆乳	さんまの竜田揚げ 大豆入りひじき煮 かぶの味噌汁	醤油　みりん 醤油　みりん だし汁　味噌	さんま 大豆　ひじき　油揚げ	米　片栗粉	生姜 人参　キャベツ　ピーマン 人参　かぶ	ごはん	さつま芋マフィン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	677cal 24. 2g 28. 1g 1, 2g	451cal 20. 6g 27. 4g 2. 0g
27	土	クッキー お茶	鶏肉の甘辛焼き キャベツのサラダ 玉葱の味噌汁 みかん	醤油 砂糖 塩 だし汁　味噌	鶏もも肉	米	葱 人参　キャベツ　コーン 人参　玉葱 みかん	ごはん	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	460cal 14. 8g 14. 0g 1. 7g	310cal 13. 4g 13. 2g 1. 9g
29	月	せんべい 豆乳	ポークビーンズ ほうれん草サラダ スープ	ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	豚肩ロース　大豆	米　じゃが芋 卵	人参　玉葱 人参　ほうれん草　コーン 玉葱　万能葱	ごはん	りんごケーキ 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	652cal 23. 6g 27. 3g 2. 5g	481cal 19. 7g 25. 8g 2. 7g
30	火	ビスケット 牛乳 豆乳	赤魚の煮付け キャベツ煮 豆腐の味噌汁	醤油　みりん 醤油　みりん だし汁　味噌	赤魚 ひじき　油揚げ 豆腐　わかめ	米	人参　キャベツ　ピーマン 葱	ごはん	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	560cal 26. 7g 19. 6g 2. 5g	382cal 23. 5g 17. 2g 1. 9g
31	水	クッキー 豆乳	鶏肉のケチャップ焼き マカロニサラダ スープ	ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 鶏ガラ	鶏もも肉 マカロニ　ハム	米	人参　玉葱　ピーマン 人参　きゅうり　コーン 人参　玉葱	ごはん	クッキー（未） オランダワッフル（以） ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	573cal 15. 1g 20. 1g 1. 8g	463cal 9. 8g 10. 1g 1. 9g