

【10月の目標】

嬉しいなもの

少しずつ

食べましよう



日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	赤・血や肉になる 黄・熱や力となる 緑・調子をととのえる	材 料 名	未満児 主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児
1	月	ビスケット 牛乳	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	ごはん	りんごクッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	610cal 23.9g 22.1g 2.2g	338cal 18.7g 13.8g 2.2g
2	火	クッキー 牛乳	オムレツ ツナとブロッコリーのマヨサラダ コンソメスープ ミニトマト	コンソメ マヨネーズ コンソメ	卵 ベーコン ツナ	米	ごはん	サブレ 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 牛乳	中華風ローストチキン 春雨サラダ 卵スープ 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 かに かまぼこ 卵	米 白ごま 春雨	ごはん	アップルパイ ジョア	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 牛乳	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	ごはん	焼きドーナツ 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 牛乳	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 ずりごま 麩	ごはん	ヨーグルト ラスク 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 牛乳 バナナ	醤油 みりん だし汁 味噌	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 片栗粉	ごはん	チョコパン 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 牛乳	スパニッシュオムレツ 野菜サラダ 大根のスープ	塩 コンソウ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	卵 ベーコン かに かまぼこ	米 じゃが芋	ごはん	ゼリー 小魚カップリング(以) せんべい(未)	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 牛乳	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	ごはん	バームクーヘン 牛乳	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 牛乳	鮭のマヨネーズ焼き ひじきの和風サラダ 大根の味噌汁	マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌	鮭 ひじき かに かまぼこ 油揚げ	米 粉チーズ 春雨	ごはん	アップルドーナツ 牛乳	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 牛乳 お弁当	餅足 お弁当の日 みかん ジュースがです。				お弁当	マドレーヌ ジョア	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 牛乳 バナナ	醤油 みりん コンソメ	豆腐 豚ひき肉 わかめ 牛乳	米 片栗粉 白ごま	ごはん	クリームパン 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 牛乳	ハヤシライス みかん	ハヤシルー	豚ばら肉	米	ごはん	プリン 小魚カップリング(以) せんべい(未)	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 牛乳	揚げギョウザ ずき豎布の煮物 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 すき豎布 豆腐 わかめ	米 油	ごはん	南瓜ドーナツ 牛乳	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 牛乳 誕生会	まいいたげご飯 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	醤油 みりん 醤油 みりん 塩 コンソウ 醤油 砂糖 酢 ごま油	油揚げ 豚ハバラ肉 豆腐 豚ひき肉	米 里芋 糸こん パン粉 卵	まいいた げごはん	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 牛乳	鮭の西京焼き ほうれん草のなめ煮和え さつま芋の味噌汁	マヨネーズ 味噌 醤油 だし汁 味噌	鮭	米	ごはん	ボンデドーナツ ジョア	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 牛乳	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 マヨネーズ だし汁 味噌	鶏もも肉 わかめ	米 油 片栗粉 じゃが芋	ごはん	さつま芋蒸しパン 牛乳	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	豚ハバラ肉	米 じゃが芋	ごはん	ココアケーキ 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 牛乳	干草焼き きゅうりとわかめの酢の物の 大根の味噌汁	だし汁 醤油 醤油 酢 味噌 だし汁 味噌	卵 わかめ	米 じゃが芋	ごはん	カレーおやき お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	569cal 21.9g 17.0g 1.9g	511cal 16.1g 18.5g 1.7g
23	火	ビスケット 牛乳	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 コンソウ 醤油 だし汁 味噌	かじき かつお節	米 油 粉チーズ バン粉 じゃが芋	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	644cal 18.5g 18.6g 1.4g	400cal 18.2g 14.6g 2.0g
24	水	クッキー 牛乳 クッキング	タンンドリーチキン 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	ごはん	南瓜クッキー 牛乳	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 牛乳	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	ごはん	ドーナツ ジョア	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 牛乳	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	ごはん	さつま芋マフィン 牛乳	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 味噌 だし汁 味噌	鶏もも肉	米	ごはん	ウインナーパン 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 牛乳	ポークビーンズ ほうれん草サラダ 卵スープ	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	ごはん	りんごケーキ 牛乳	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	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	ごはん	カスタードパイ ジョア	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 牛乳	ツナオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	コンソメ マヨネーズ コンソメ	卵 マカロニ ハム	米	ごはん	クッキー(米) 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

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。