10月　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

9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。

10日（木）
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。

16日（水）
誕生会

ごはんはいりません。

26日（土）
おたのしみ会

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	火	クッキー 牛乳	魚のマリネ ブロッコリーのおかか和え 大根の味噌汁	醤油 砂糖 酢 醤油 だし汁 味噌	鮭 かつお節	米 小麦粉 油	人参 玉葱 ピーマン 人参 ブロッコリー 人参 大根	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	620cal 26.0g 23.6g 1.8g	438cal 22.9g 21.6g 1.8g
2	水	ビスケット 牛乳	オムレツ 竹輪ときゅうりのサラダ かぶのスープ 梨	コンソメ 醤油 マヨネーズ コンソメ	卵 竹輪	米 白すりごま	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり 人参 かぶ 梨	ごはん	南瓜ケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	630cal 21.3g 24.4g 1.5g	477cal 17.3g 23.7g 1.6g
3	木	せんべい 牛乳	鶏肉の南蛮漬け キャベツのサラダ 玉葱の味噌汁 りんご	醤油 砂糖 酢 ごま油 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	鶏もも肉	米 小麦粉 油	人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱 りんご	ごはん	ソフトビスケット 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	682cal 23.4g 26.1g 1.8g	498cal 19.3g 23.6g 1.8g
4	金	ビスケット 牛乳	鮭の西京漬け きゅうりとわかめのサラダ じゃが芋の味噌汁 梨	味噌 マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌	鮭 わかめ かにかまぼこ	米 じゃが芋	人参 きゅうり 人参 梨	ごはん	カスタードパイ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	623cal 24.3g 20.3g 2.0g	391cal 19.7g 14.7g 2.1g
5	土	せんべい お茶	ドライカレー オレンジ 牛乳	ケチャップ カレー粉 ウスターソース	豚ひき肉 牛乳	米	人参 玉葱 にんにく 生姜 ピーマン オレンジ	ごはん	せんべい お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	470cal 15.2g 15.0g 0.5g	329cal 13.7g 15.2g 0.4g
7	月	ビスケット 牛乳	五目卵焼き 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁	だし汁 塩 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 春雨 かにかまぼこ	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり 人参	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	641cal 23.1g 22.1g 1.5g	455cal 18.9g 20.9g 1.6g
8	火	せんべい 牛乳	いわしのかば焼き ブロッコリーのおかか和え 豆腐の味噌汁	醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	いわし かつお節 豆腐 わかめ	米 小麦粉 油	人参 ブロッコリー 葱	ごはん	黒ゴママフィン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	626cal 24.3g 20.8g 1.9g	532cal 20.6g 19.0g 2.0g
9	水	クッキー 牛乳 保育参観	ローストチキン きゅうりのサラダ 玉葱の味噌汁 梨	醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉 かにかまぼこ	米	玉葱 人参 きゅうり 人参 玉葱 梨	ごはん	南瓜クッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	597cal 23.0g 20.3g 1.7g	428cal 20.1g 19.2g 1.7g
10	木	ビスケット 牛乳 お弁当の日	豚汁 バナナ	だし汁 味噌	豚バラ 豆腐	糸こん	人参 大根 葱 バナナ	ごはん	クリームパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	658cal 25.2g 24.4g 1.8g	432cal 20.5g 19.6g 1.8g
11	金	せんべい 牛乳	かじきのケチャップ炒め ほうれん草となめ茸和え 大根の味噌汁 りんご	ケチャップ ソース 醤油 だし汁 味噌	かじき なめ茸	米 白ごま	にんにく 生姜 人参 ほうれん草 人参 大根 りんご	ごはん	ドーナツ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	577cal 21.5g 13.9g 1.7g	341cal 16.3g 9.9g 1.7g
12	土	クッキー 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 砂糖 だし汁 味噌	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 片栗粉	ピーマン 人参 玉葱 バナナ	ごはん	ビスケット お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	611cal 22.2g 22.6g 1.6g	388cal 17.6g 17.4g 1.6g
15	火	せんべい 牛乳	切り干し大根の卵焼き キャベツの甘酢和え じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん 砂糖 酢 だし汁 味噌	卵	米 じゃが芋	人参 玉葱 切り干し大根 人参 キャベツ 人参	ごはん	大豆スコーン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	536cal 20.7g 16.5g 1.3g	320cal 15.9g 13.7g 1.1g
16	水	クッキー 牛乳 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 柿	醤油 みりん だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油	油揚げ 豚バラ 豆腐 豚ひき肉 豆腐 卵	米 糸こん 里芋 片栗粉	人参 舞茸 人参 大根 葱 玉葱 人参 ブロッコリー コーン 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	888cal 35.0g 32.1g 3.5g	837cal 34.1g 30.1g 3.7g
17	木	せんべい 牛乳	かに玉あんかけ 大豆入りひじき煮 じゃが芋の味噌汁 りんご	だし汁 醤油 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 かにかまぼこ 大豆 油揚げ ひじき かまぼこ	米 片栗粉 じゃが芋	人参 キャベツ ピーマン 人参 りんご	ごはん	ヨーグルト せんべい お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	539cal 20.3g 12.1g 2.4g	316cal 15.1g 8.5g 2.4g
18	金	ビスケット 牛乳	いわしのカレー揚げ マカロニサラダ 卵スープ 柿	醤油 カレー粉 マヨネーズ コンソメ	いわし マカロニ 卵	米 油 片栗粉	人参 きゅうり 人参 玉葱 柿	ごはん	カステラ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	778cal 24.2g 20.3g 1.4g	559cal 19.8g 27.4g 1.5g
19	土	せんべい お茶	チキンカレー 福神漬け バナナ 牛乳	カレールー	鶏もも肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ごはん	せんべい お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	493cal 13.1g 12.2g 1.6g	267cal 7.4g 8.6g 1.6g
21	月	クッキー 牛乳	魚のレモン和え 南瓜サラダ コンソメスープ	醤油 砂糖 マヨネーズ コンソメ	鮭	米 片栗粉 油	レモン 人参 きゅうり 南瓜 人参 玉葱	ごはん	チーズ蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	661cal 29.3g 26.8g 1.8g	459cal 25.5g 25.1g 1.8g
23	水	ビスケット 牛乳	シュウマイ キャベツのごま和え 麩の味噌汁	醤油 醤油 砂糖 だし汁 味噌	シュウマイ わかめ	米 白すりごま 麩	人参 キャベツ 人参 玉葱	ごはん	プリン ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	528cal 18.7g 14.1g 1.8g	293cal 13.0g 10.4g 1.7g
24	木	せんべい 牛乳	豆腐の肉みそグラタン 野菜サラダ 玉葱の味噌汁 りんご	味噌 マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	豆腐 豚ひき肉 かにかまぼこ	米	大葉 人参 きゅうり キャベツ コーン 人参 玉葱 りんご	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	523cal 17.0g 13.1g 2.4g	295cal 11.7g 9.7g 2.8g
25	金	クッキー 牛乳	ツナオムレツ ブロッコリーサラダ 南瓜スープ	コンソメ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	卵 ツナ	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 ブロッコリー コーン 玉葱 南瓜	ごはん	バナナ せんべい 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	490cal 16.3g 14.2g 1.3g	258cal 11.1g 9.0g 1.3g
26	土	おたのしみ会（おにぎりを持参してください。園で豚汁を出します。）										
28	月	ビスケット 牛乳	ハヤシライス バナナ	ハヤシルー	豚バラ肉	米	玉葱 バナナ	ごはん	ゼリー せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	552cal 15.4g 13.0g 1.3g	439cal 22.4g 20.7g 3.4g
29	火	せんべい 牛乳	魚のグラタン 味噌ドレサラダ かぶのスープ	マヨネーズ カレー粉 味噌 醤油 砂糖 酢 コンソメ	かじき ハム	米 じゃが芋 パン粉 粉チーズ	パセリ 人参 きゅうり キャベツ 人参 かぶ	ごはん	南瓜ドーナツ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	686cal 26.1g 25.6g 2.2g	490cal 22.0g 23.9g 2.5g
30	水	クッキー 牛乳	鶏肉のトマト煮 切り干し大根サラダ 豆腐の味噌汁 梨	ケチャップ ソース 味噌 マヨネーズ だし汁 味噌	鶏もも肉 豆腐 わかめ	米 白すりごま	玉葱 トマト 人参 きゅうり 切り干し大根 葱 梨	ごはん	オレンジカップケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	632cal 22.7g 26.9g 1.9g	392cal 17.5g 21.1g 1.9g
31	木	ビスケット 牛乳	わかめ入り卵焼き ほうれん草のおかか和え じゃが芋の味噌汁	だし汁 塩 醤油 だし汁 味噌	卵 わかめ かまぼこ	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 ほうれん草 人参	ごはん	さつま芋クッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	643cal 19.9g 22.6g 1.6g	441cal 14.9g 20.3g 1.6g