10月　献立予定表

認定こども園　一関南保育園

【10月の目標】

嫌いなものも少しづつ食べましょう

8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。

14日（水）

誕生会

ごはんはいりません。

22日（木）

クッキング

（3歳児）

たんぽぽ組さんは、**エプロン三角巾、マスク**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	黄：熱や力となる	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	木	せんべい 牛乳	ハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	豚ひき肉　牛乳　卵　チーズ	米　パン粉	玉葱 ブロッコリー　人参　コーン 人参　玉葱	ごはん	かぼちゃしらたま ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	641cal 23.7g 22.7g 2.3g	442cal 19.4g 20.4g 2.7g
2	金	ビスケット 牛乳	さけのみそチーズやき やさいサラダ じゃがいものみそしる なし	砂糖　みりん　味噌 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁　味噌	鮭　チーズ 油揚げ	米 じゃが芋	人参　きゅうり　キャベツ 人参 梨	ごはん	バームクーヘン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	636cal 27.9g 21.9g 1.5g	415cal 24.0g 16.6g 1.5g
3	土	せんべい お茶	とうふのカレーに わかめスープ ぎゅうにゅう バナナ	カレールー　鶏がら コンソメ	豚ひき肉　豆腐 わかめ 牛乳	米	人参　玉葱　ピーマン 玉葱 バナナ	ごはん	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	501cal 15.8g 16.8g 1.5g	355cal 13.9g 16.5g 1.4g
5	月	クッキー 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	プリン せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	640cal 19.0g 16.9g 1.6g	397cal 13.0g 11.3g 1.5g
6	火	ビスケット 牛乳	さんまのかばやき ほうれんそうのなめたけあえ とうふのみそしる かき	砂糖　みりん　醤油 醤油 だし汁　味噌	さんま 豆腐　わかめ	米　小麦粉　油	生姜 人参　ほうれん草　なめ茸 玉葱 柿	ごはん	ココアむしぱん ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	722cal 23.7g 31.7g 2.0g	512cal 19.0g 27.4g 2.0g
7	水	せんべい 牛乳	ようふうたまごやき キャベツのツナマヨサラ じゃがいものみそしる なし	ケチャップ　コンソメ マヨネーズ　酢　砂糖 だし汁　味噌	卵　ベーコン　牛乳 ツナ	米 じゃがいも	玉葱　ほうれん草 キャベツ　きゅうり 人参 梨	ごはん	オレンジカップケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	541cal 15.7g 17.6g 0.8g	342cal 10.7g 14.5g 0.8g
8	木	ビスケット 牛乳 お弁当の日	とんじる みかん	だし汁　味噌	豚バラ肉　豆腐	糸コン	人参　大根　葱　ごぼう みかん	ごはん	さつまいもマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	481cal 20.0g 25.8g 1.9g	430cal 18.0g 22.9g 1.7g
9	金	せんべい 牛乳	とりにくのりんごやき ひじきのわふうサラダ じゃがいものみそしる	醤油　みりん 醤油　マヨネーズ だし汁　味噌	鶏もも肉 かにかまぼこ　ひじき	米 白すりごま じゃが芋	葱　生姜　にんにく　りんご きゅうり　人参 人参	ごはん	サクサククッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	677cal 25.2g 27.1g 1.8g	465cal 20.0g 24.7g 1.6g
10	土	ビスケット お茶	おやこに たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう バナナ	醤油　みりん だし汁　味噌	鶏もも肉　卵 牛乳	米	人参　玉葱　グリンピース 人参　玉葱 バナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	511cal 18.3g 16.0g 1.5g	350cal 17.1g 14.5g 1.6g
12	月	せんべい 牛乳	しろみざかなのマヨカレーやき もやしサラダ だいこんのみそしる ぶどう	マヨネーズ　カレー粉 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁　味噌	カレイ	米	人参　きゅうり　もやし 人参　大根 ぶどう	ごはん	カステラ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	576cal 16.2g 16.4g 1.1g	360cal 10.8g 12.6g 1.0g
13	火	クッキー 牛乳	カレーライス ふくじんづけ 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	ドーナツ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	514cal 13.6g 19.9g 2.1g	474cal 11.2g 16.7g 2.2g
14	水	せんべい 牛乳 誕生会	ミートソースごはん ローストチキン かぼちゃサラダ コンソメスープ　ぶどう	ケチャップ　コンソメ　ソース みりん　醤油 マヨネーズ コンソメ	豚ひき肉 鶏もも肉	米　小麦粉　油	人参　玉葱　トマト 玉葱　にんにく　生姜 人参　南瓜　きゅうり 人参　玉葱　ぶどう	ミートソースごはん	ケーキ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	720cal 22.5g 28.1g 1.9g	733cal 22.3g 28.1g 2.3g
15	木	クッキー 牛乳	かじきのかわりあげ きゅうりのサラダ とうふのみそしる	砂糖　醤油　カレー粉 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁　味噌	かじき　卵 かにかまぼこ 豆腐　わかめ	米　油　片栗粉	にんにく 人参　きゅうり 玉葱	ごはん	バナナむしぱん ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	743cal 27.4g 28.9g 2.0g	505cal 234g 24.4g 2.0g
16	金	ビスケット 牛乳	オムレツ ひじきサラダ じゃがいものスープ	ケチャップ　コンソメ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	卵 ひじき	米 春雨 じゃが芋	人参　玉葱　ピーマン きゅうり　コーン 人参	ごはん	ヨーグルトケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	573cal 18.2g 21.7g 2.0g	380cal 13.5g 18.2g 1.8g
17	土	せんべい お茶	シチュー ぎゅうにゅう バナナ	シチュールー	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	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	570cal 15.3g 18.6g 0.5g	429cal 13.5g 20.1g 0.5g
19	月	ビスケット 牛乳	やきざかな きりぼしだいこんのにもの ふのみそしる	醤油　みりん だし汁　味噌	甘塩紅鮭 かまぼこ　油揚げ	米 麩	人参　切り干し大根　ピーマン 人参　玉葱	ごはん	ヨーグルト せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	588cal 26.0g 13.1g 1.7g	348cal 19.2g 6.5g 1.7g
20	火	クッキー 牛乳	ぶたにくとじゃがいものあまからに ほうれんそうのごまあえ とうふのみそしる	醤油　みりん　砂糖 砂糖　醤油 だし汁　味噌	豚バラ肉 豆腐　わかめ	米　じゃが芋 白すりごま	人参　ほうれん草 葱	ごはん	チーズケーキマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	624cal 24.5g 25.5g 1.9g	455cal 22.0g 23.3g 2.0g
21	水	ビスケット 牛乳	エビいりとうふつくね ブロッコリーのおかかあえ だいこんのみそしる かき	醤油 醤油 だし汁　味噌	鶏ひき肉　豆腐　エビ かまぼこ　かつお節 油揚げ	米　片栗粉	人参　ブロッコリー 人参　大根 柿	ごはん	バナナケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	381cal 16.1g 13.7g 0.8g	339cal 14.6g 10.7g 0.8g
22	木	せんべい 牛乳 クッキング	ごもくたまごやき すきこんぶのにもの じゃがいものみそしる ぶどう	だし汁 醤油　みりん だし汁　味噌	鶏ひき肉　卵 すき昆布　油揚げ　かまぼこ	米 じゃが芋	人参　玉葱　ピーマン 人参　ピーマン 人参 ぶどう	ごはん	カスタードパイ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	579cal 17.0g 13.9g 1.9g	367cal 11.8g 11.5g 2.0g
23	金	クッキー 牛乳	さかなのサクサクあげ ほうれんそうのサラダ コンソメスープ	塩 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	鮭	米　油　片栗粉　小麦粉	人参　ほうれん草　コーン 人参　玉葱	ごはん	やさいむしぱん ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	588cal 23.2g 19.1g 1.8g	421cal 19.4g 16.6g 2.2g
24	土	ビスケット 牛乳	にくどうふ たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう バナナ	醤油　みりん だし汁　味噌	豚バラ肉　豆腐 牛乳	米	人参　玉葱　ピーマン　にんにく 人参　玉葱 バナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	546cal 20.2g 17.1g 1.5g	386cal 19.0g 15.5g 1.6g
26	月	せんべい 牛乳	さけのみそマヨネーズやき はるさめサラダ とうふのみそしる	味噌　マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁　味噌	鮭 豆腐　わかめ	米 春雨	人参　きゅうり　コーン 葱	ごはん	やきドーナツ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	543cal 20.9g 15.1g 1.4g	327cal 15.4g 10.5g 1.2g
27	火	クッキー 牛乳	とうふのあげだんご ツナとブロッコリーのマヨサラダ じゃがいものみそしる なし	醤油 醤油　マヨネーズ だし汁　味噌	豆腐　鶏ひき肉 ツナ	米　油　小麦粉 じゃが芋	人参　玉葱 人参　ブロッコリー 人参 梨	ごはん	りんごヨーグルトケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	575cal 25.6g 21.3g 1.8g	405cal 21.9g 19.0g 1.9g
28	水	せんべい 牛乳	ツナオムレツ ポテトサラダ コンソメスープ りんご	ケチャップ　コンソメ マヨネーズ コンソメ	卵　ツナ	米 じゃが芋	人参　玉葱　ピーマン 人参　きゅうり 人参　玉葱 りんご	ごはん	かぼちゃクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	661cal 18.9g 27.0g 1.7g	471cal 14.0g 26.3g 1.9g
29	木	せんべい 牛乳	かじきのソテー キャベツのサラダ とうふのみそしる	醤油　みりん　酢 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁　味噌	かじき 豆腐　わかめ	米	人参　キャベツ　きゅうり 玉葱	ごはん	カスタードパイ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	623cal 26.1g 21.4g 3.3g	391cal 21.7g 15.9g 3.5g
30	金	せんべい 牛乳	ギョウザ ちゅうかきゅうり たまごスープ	醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	ギョウザ かにかまぼこ 卵	米	きゅうり 人参　玉葱	ごはん	ミニクリームパン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	501cal 13.7g 12.5g 2.0g	304cal 8.4g 8.8g 2.4g
31	土	せんべい お茶	カレーにくじゃが たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう バナナ	醤油 カレー粉 みりん だし汁　味噌	豚バラ肉 牛乳	米　じゃが芋	人参　玉葱　グリンピース 人参　玉葱 バナナ	ごはん	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	514cal 14.8g 13.4g 1.2g	404cal 14.8g 16.5g 1.4g