10月　献立予定表

認定こども園　一関南保育園

【10月の目標】
栄養を知り
バランス良く
食べましょう

3日（金）
運動会

7日（火）
クッキング
豚汁
（3、4、5歳児）
たんぽぽ組
ゆり組
ひまわり組さんは
エプロン、三角巾
マスクを忘れない
ようにして下さい。

10日（金）
お弁当の日
愛情弁当お願い
致します。

16日（木）
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	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
					材料名							
1	水	せんべい 牛乳	きりぼしだいこんのたまごやき キャベツのおひたし じゃがいものみそしる	醤油 ごま油 塩 だし汁 醤油 だし汁　味噌	卵 かまぼこ	米 じゃが芋	人参　玉葱　切り干し大根　ピーマン 人参　キャベツ 人参	ごはん	ほうれんそうクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	487cal 20.4g 14.7g 2.3g	326cal 18.7g 14.2g 2.0g
2	木	クッキー 牛乳	さんまのかばやき かぼちゃに だいこんのみそしる なし	醤油　砂糖　みりん 醤油　砂糖　みりん だし汁　味噌	さんま 油揚げ	米　油	生姜 南瓜 人参　大根 梨	ごはん	ポテトクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	609cal 19.2g 31.1g 3.4g	495cal 19.5g 31.9g 3.7g
3	金	**運動会**										
4	土	ビスケット お茶	マーボーどうふ バナナ ぎゅうにゅう	醤油　みりん	豆腐　豚ひき肉 牛乳	米　片栗粉	人参　玉葱　生姜 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	460cal 14.4g 14.6g 1.5g	332cal 13.7g 14.8g 1.5g
6	月	クッキー 牛乳	はんぺんコロッケ キャベツのサラダ コンソメスープ	マヨネーズ 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ	はんぺん	米　パン粉　片栗粉　油	玉葱 人参　きゅうり　キャベツ 人参　玉葱	ごはん	りんごクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	511cal 15.5g 16.7g 2.9g	393cal 15.2g 17.5g 3.1g
7	火	せんべい 牛乳 クッキング	やきざかな すきこんぶのにもの とんじる	塩 醤油　みりん だし汁　味噌	甘塩紅鮭 かまぼこ 油揚げ すき昆布 豚バラ肉　豆腐	米 糸コン	人参　ピーマン 人参　大根　ごぼう しめじ 葱	ごはん	ドーナツ やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	495cal 22.4g 18.0g 2.9g	389cal 22.9g 21.3g 3.2g
8	水	ビスケット 牛乳	とうふとツナのあげだんご ブロッコリーサラダ じゃがいものみそしる	マヨネーズ　カレー粉 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁　味噌	豆腐 ツナ 粉チーズ	米　小麦粉　片栗粉　油 パン粉 じゃが芋	玉葱 人参　ブロッコリー　コーン 人参	ごはん	かぼちゃブラウニー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	554cal 20.8g 23.6g 2.7g	438cal 21.2g 24.5g 2.7g
9	木	せんべい 牛乳	キッシュ ほうれんそうのツナマヨ わかめスープ かき	塩　ケチャップ マヨネーズ　醤油 コンソメ	卵　鶏肉　牛乳 ツナ わかめ	米	玉葱　パプリカ 人参　ほうれん草 人参　玉葱 柿	ごはん	カスタードケーキ やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	478cal 15.7g 15.4g 1.8g	298cal 11.8g 15.5g 1.6g
10	金	クッキー 牛乳 お弁当の日	なし おちゃ				梨	お弁当	レモンケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	298cal 5.3g 12.8g 0.6g	215cal 3.0g 8.1g 0.4g
11	土	せんべい お茶	やさいそぼろあんかけ バナナ ぎゅうにゅう	醤油　みりん　砂糖	鶏ひき肉　大豆 牛乳	米　片栗粉	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	366cal 9.4g 7.3g 1.2g	308cal 7.3g 5.4g 0.9g
14	火	ビスケット 牛乳	さけのサクサクソテー きりぼしだいこんサラダ とうふのみそしる	ケチャップ ソース バター 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁　味噌	鮭　卵 豆腐	米　小麦粉　パン粉	人参 きゅうり 切り干し大根 人参　玉葱	ごはん	とうにゅうココア ブラウニー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	517cal 24.1g 16.4g 2.2g	396cal 24.9g 16.5g 2.3g
15	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	ケチャップ 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	ごはん	ヨーグルト せんべい やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	545cal 16.3g 15.8g 2.3g	366cal 12.2g 15.7g 2.4g
16	木	クッキー 牛乳 誕生会	とりごぼうのまぜごはん カレイのさいきょうやき ブロッコリーのおかかあえ すましじる　なし	醤油 砂糖 みりん マヨネーズ 味噌 砂糖 醤油 醤油　みりん	鶏ひき肉 カレイ かまぼこ　かつお節	米 花麩	人参　ごぼう 人参　ブロッコリー 人参　玉葱　梨	ごはん	ケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	558cal 24.3g 17.8g 2.0g	498cal 23.6g 13.0g 2.1g
17	金	ビスケット 牛乳	ハヤシライス バナナ おちゃ	ハヤシルー	豚バラ肉	米	玉葱 バナナ	ピラフ	バームクーヘン やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	517cal 12.6g 12.6g 1.4g	310cal 8.4g 8.0g 1.3g
18	土	せんべい お茶	あつあげのそぼろあんあけ バナナ ぎゅうにゅう	醤油　みりん　砂糖	厚揚げ　豚ひき肉 牛乳	米　片栗粉	生姜 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	510cal 16.6g 16.8g 1.2g	396cal 16.6g 19.8g 1.1g
20	月	クッキー 牛乳	かじきのからあげ カミカミサラダ とうふのみそしる	ケチャップ ソース マヨネーズ だし汁　味噌	かじき チーズ　大豆 豆腐　わかめ	米　油　片栗粉 じゃが芋　すりごま	生姜 人参　きゅうり 人参　玉葱	ごはん	おからブラウニー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	647cal 25.2g 31.7g 3.1g	677cal 28.8g 33.9g 3.1g
21	火	せんべい 牛乳	おこのみやきふうたまごやき はるさめサラダ じゃがいものみそしる　かき	ソース 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁　味噌	卵 豚バラ肉 青のり　かつお節	米 春雨 じゃが芋	キャベツ　葱 人参　きゅうり　コーン 人参　柿	ごはん	さつまいもクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	606cal 19.4g 24.3g 2.2g	511cal 19.5g 22.0g 2.1g
22	水	ビスケット 牛乳	とりにくのあまからやき ブロッコリーのおひたし いものこじる	醤油　砂糖 醤油 だし汁　味噌	鶏もも肉 かまぼこ 豚バラ肉　豆腐	米 糸コン　里芋	葱 人参　ブロッコリー 人参　大根　葱	ごはん	ミニクリームパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	641cal 29.2g 27.0g 3.7g	540cal 31.1g 28.3g 2.4g
23	木	せんべい 牛乳	さけのカレーあまず みそドレサラダ たまねぎのみそしる　なし	醤油　カレー粉 砂糖　酢 味噌 酢 砂糖 ごま油 だし汁　味噌	鮭	米	人参　きゅうり　キャベツ 人参　玉葱　梨	ごはん	プリンマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	481cal 22.3g 16.5g 2.0g	375cal 23.1g 20.3g 1.9g
24	金	クッキー 牛乳	にくだんごのあまずあん ほうれんそうのなめたけあえ わかめのみそしる	醤油　砂糖　酢 醤油 だし汁　味噌	豚ひき肉 豆腐　わかめ	米	生姜 人参　ほうれん草　なめ茸 人参　玉葱	ごはん	にくまん ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	574cal 21.7g 22.6g 3.8g	294cal 13.3g 11.9g 3.6g
25	土	せんべい お茶	カレーにくじゃが バナナ ぎゅうにゅう	カレールー 醤油 みりん	豚バラ肉 牛乳	米　じゃが芋	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	444cal 12.4g 11.8g 1.4g	362cal 13.9g 16.6g 1.5g
27	月	ビスケット 牛乳	シュウマイ きりぼしだいこんのにもの とうふのみそしる	醤油　みりん　砂糖 だし汁　味噌	シュウマイ 油揚げ　かまぼこ 豆腐	米	人参 切り干し大根 ピーマン 人参　玉葱	ごはん	ゼリー ビスケット やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	606cal 17.7g 17.3g 2.3g	410cal 14.1g 13.1g 2.6g
28	火	クッキー 牛乳	とりにくのなんばんづけ ひじきに だいこんのみそしる	醤油 砂糖 酢 ごま油 醤油　みりん だし汁　味噌	鶏もも肉 油揚げ　かまぼこ　ひじき	米　油　小麦粉	人参　きゅうり　キャベツ 人参　大根	ごはん	アップルケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	540cal 22.1g 24.6g 2.4g	418cal 22.7g 25.8g 2.5g
29	水	せんべい 牛乳	ベーコンオムレツ ほうれんそうサラダ じゃがいものみそしる	ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁　味噌	ベーコン　卵	米 じゃが芋	人参　玉葱　ピーマン 人参　ほうれん草　コーン 人参	ごはん	かぼちゃマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	572cal 18.2g 24.9g 2.1g	465cal 18.2g 26.0g 2.0g
30	木	ビスケット 牛乳	鮭のサクサクあげ ツナサラダ たまねぎのみそしる なし	塩 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁　味噌	鮭 ツナ	米　片栗粉　小麦粉　油	人参　きゅうり　キャベツ 人参　玉葱 梨	ごはん	だいずスコーン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	546cal 21.9g 24.6g 1.9g	386cal 22.5g 21.2g 2.0g
31	金	せんべい 牛乳	みそハンバーグ ひじきの和風サラダ だいこんスープ	味噌　砂糖 醤油　マヨネーズ コンソメ	合いびき肉 ひじき	米　パン粉 白すりごま	玉葱 人参　きゅうり　コーン 人参　大根	ごはん	プリン ビスケット やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	597cal 20.6g 23.1g 2.8g	419cal 17.7g 23.0g 2.7g