

10月予定献立表（3歳以上児）里芋抜き

令和2年度 ひかり保育園

日付	昼食	おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
1 (木)	ごはん, 魚の照り焼き, 五目ピーフン カリフラワーサラダ, 麦茶	月見団子 麦芽ミルク 	571	28.4	7.4	0.7
2 (金)	[運動会] きつねおにぎり, 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ, りんご, 麦茶 	ジャムサンド 牛乳 	571	27.2	21.8	0.9
3 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
5 (月)	ごはん, はんぺんフライ, 切干し大根と油揚げの煮物 グリーンサラダ, 麦茶	ちんすこう オレンジジュース	571	14.2	14.6	0.7
6 (火)	ごはん, 生揚げの肉みそ炒め , 南瓜の甘煮 いんげんのごまマヨ和え, 麦茶	しょうゆラーメン ブルーのむヨーグルト	571	23.7	16.9	0.8
7 (水)	ごはん, ポークピカタ, さつま揚げの含め煮 トマトサラダ, 麦茶	[誕生日会] 誕生ケーキ リンゴジュース	571	26.0	21.8	0.6
8 (木)	ごはん, 鮭の野菜あんかけ , ちんげん菜の中華炒め ひじきサラダ, 麦茶	ぶどうパン 乳酸菌飲料	571	24.1	12.2	1.0
9 (金)	ナポリタン, コンソメスープ ごぼうサラダ, 柿 , 麦茶 	さつま芋ご飯 のむヨーグルト	570	15.5	8.1	1.2
10 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
12 (月)	ごはん, オムレツ, 大根と人参の煮物 きゅうりともやしのナムル, 麦茶	お好み焼き 牛乳	571	19.8	20.1	0.8
13 (火)	ツナチーズトースト, わかめスープ キャベツとなるとの酢の物, りんご, 麦茶	かりんとう 乳酸菌飲料	571	16.2	16.3	0.9
14 (水)	ごはん, 鶏のみそマヨ焼き, れんこんのきんぴら かぶのサラダ, 麦茶	芋ようかん ブルーのむヨーグルト	571	24.6	16.3	0.4
15 (木)	ごはん, 煮魚, 卵焼き ほうれん草の磯部和え, 麦茶	ちゃんぽん麺 麦芽ミルク	570	30.8	12.2	1.2
16 (金)	ごはん, ヒレカツ, 生揚げときのこのソティ 和風サラダ, 麦茶 	マーブル蒸しパン オレンジジュース	570	26.7	16.5	0.7
17 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
19 (月)	ウインナーカレーライス, 切干し大根のサラダ 福神漬, 柿 , 麦茶	キャロットスコーン リンゴジュース	571	9.7	13.8	1.3
20 (火)	焼きそば, 卵スープ ブロッコリーサラダ, 麦茶	グラタントースト のむヨーグルト	571	21.4	17.9	1.7
21 (水)	ごはん, 豚ロース生姜焼き, ひじきの煮物 小松菜のおかか和え, 麦茶	バナナパウンド 乳酸菌飲料	570	21.5	20.4	0.7
22 (木)	ごはん, マーボ豆腐, ボイルウインナー もやしのごま酢和え, 麦茶	さつま芋チップ 麦芽ミルク	571	22.9	19.4	1.1
23 (金)	ごはん, 鮭のホイル焼き , にんじんしりしり コロコロサラダ, 麦茶	あんこクッキー オレンジジュース	571	23.4	18.3	0.5
24 (土)	家庭弁当 麦茶 	おやつ				
26 (月)	ごはん, かき揚げ, がんもの含め煮 大根サラダ, 麦茶 	きのこの和風パスタ リンゴジュース	570	16.3	12.6	0.9
27 (火)	ごはん, 中華風かけ納豆, さつま芋と人参の煮物 ほうれん草のごま和え, 麦茶	ミルクもち ブルーのむヨーグルト	570	18.2	10.0	0.3
28 (水)	ロールパン, 鶏のトマト煮, コールスローサラダ なるとと野菜のコンソメ炒め, 麦茶	焼きおにぎり 牛乳	570	30.0	22.3	1.6
29 (木)	ごはん, 魚フライ, ウインナーとしめじのソティ わかめとねぎのみそ汁, 麦茶	柿のバイクドチーズケーキ 乳酸菌飲料	570	27.0	22.1	1.1
30 (金)	ごはん, 豚肉と野菜のカレー炒め 生揚げとこんにゃくの煮物, 卵マカロニサラダ, 麦茶	かぼちゃマフィン のむヨーグルト 	571	22.3	20.2	1.0
31 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ 				
		目標	570	23.5	15.8	1.7
		平均値	571	22.3	16.5	1.0

さつま芋チップ作り

10月の食育指導は「さつま芋チップ作り」です。
自分たちでスライスしたさつま芋を
チップにしておやつで食べます。

