

10月予定献立表（3歳未満児）

令和2年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ
1 (木)	スティックきゅうり 麦茶	ごはん、魚の照り焼き、 五目ビーフン カリフラワーサラダ、麦茶	月見団子 麦芽ミルク
2 (金)	乳酸菌飲料	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
3 (土)	リンゴジュース	家庭弁当 麦茶	おやつ
5 (月)	のむヨーグルト	ごはん、はんぺんフライ、切干し大根と大豆の煮物 グリーンサラダ、麦茶	ちんすこう オレンジジュース
6 (火)	チーズ 麦茶	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 プルーンのみヨーグルト
7 (水)	牛乳	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
8 (木)	オレンジジュース	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
9 (金)	人参の甘煮 麦茶	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 のみヨーグルト
10 (土)	プルーンのみヨーグルト	家庭弁当 麦茶	おやつ
12 (月)	リンゴジュース	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
13 (火)	のみヨーグルト	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
14 (水)	ゴールデンキウイフルーツ 麦茶	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 プルーンのみヨーグルト
15 (木)	牛乳	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
16 (金)	乳酸菌飲料	ごはん、ヒレカツ煮、生揚げときのこのソテー 和風サラダ、麦茶	マーブル蒸しパン オレンジジュース
17 (土)	プルーンのみヨーグルト	家庭弁当 麦茶	おやつ
19 (月)	のみヨーグルト	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
20 (火)	オレンジジュース	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 のみヨーグルト
21 (水)	ねりきなこ 麦茶	ごはん、豚ロース一口生姜焼き、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
22 (木)	牛乳	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
23 (金)	乳酸菌飲料	ごはん、 鮭のバター焼き 、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
24 (土)	のみヨーグルト	家庭弁当 麦茶	おやつ
26 (月)	いりたまご 麦茶	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
27 (火)	オレンジジュース	ごはん、中華風かけ納豆、 里芋と人参の煮物 ほうれん草のごま和え、麦茶	ミルクもち プルーンのみヨーグルト
28 (水)	のみヨーグルト	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
29 (木)	スティック人参 麦茶	ごはん、魚フライ、 ウインナーとしめじのソテー わかめとねぎのみそ汁、麦茶	柿のベイクドチーズケーキ 乳酸菌飲料
30 (金)	リンゴジュース	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 のみヨーグルト
31 (土)	牛乳	家庭弁当 麦茶	おやつ

目標 エネルギー 460kcal 蛋白質 20.0g 脂質 12.5g 塩分 1.1g
 平均値 エネルギー 461kcal 蛋白質 18.8g 脂質 13.8g 塩分 0.8g



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。

