

10月予定献立表（3歳未満児）



令和3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 (金)	プルーンのむヨーグルト	[運動会] わかめごはん, 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
2 (土)		家庭弁当 麦茶	おやつ
4 (月)	チーズ 麦茶	ごはん, はんぺんフライ, 高野豆腐と昆布の煮物 マカロニサラダ, 麦茶	ちんすこう プルーンのむヨーグルト
5 (火)	オレンジジュース	ごはん, シューマイ, 中華スープ 青梗菜のナムル, 麦茶	ベイクドチーズケーキ 牛乳
6 (水)	柿 麦茶	さつまいもごはん, 煮魚, きんぴらごぼう キャベツとささ身の和え物, 麦茶	ミートソーススパゲティ 乳酸菌飲料
7 (木)	粉ふき芋 麦茶	焼きそば, がんもの含め煮 カリフラワーサラダ, 麦茶	ピラフ のむヨーグルト
8 (金)	牛乳	ごはん, チキンカレーピカタ 人参ときのこのソテー, 南瓜サラダ, 麦茶	カスタードプリン リンゴジュース
9 (土)		家庭弁当 麦茶	おやつ
11 (月)	乳酸菌飲料	ごはん, かき揚げ, さつま芋のみそ汁 春雨サラダ, 麦茶	ミルクもち オレンジジュース
12 (火)	ねりきなこ 麦茶	ポークカレーライス, コールスローサラダ 福神漬, 柿, 麦茶	[誕生日会] 誕生ケーキ 乳酸菌飲料
13 (水)	リンゴジュース	ごはん, 中華風かけ納豆, 五目ビーフン ココロサラダ, 麦茶	あんこクッキー のむヨーグルト
14 (木)	スティックきゅうり 麦茶	ごはん, 魚のムニエル, かぶのコンソメ煮 わかめサラダ, 麦茶	味噌ラーメン 牛乳
15 (金)	ふかし芋 麦茶	食パン, ポークチャップ, にんじんサラダ りんご, 麦茶	炊き込みごはん 麦芽ミルク
16 (土)		家庭弁当 麦茶	おやつ
18 (月)	のむヨーグルト	ごはん, ツナポテトオムレツ, ひじきの煮物 トマトサラダ, 麦茶	豆腐ドーナツ リンゴジュース
19 (火)	チーズ 麦茶	ごはん, ハンバーグ, さつま芋の甘煮 きのこマリネ, 麦茶	ヨーグルトゼリー 麦芽ミルク
20 (水)	バナナ 麦茶	ごはん, 鶏の照り焼き, ちくわとこんにゃくの煮物 ほうれん草の海苔酢和え, 麦茶	レーズンパン 乳酸菌飲料
21 (木)	オレンジジュース	ごはん, さばの味噌煮, にんじんしりしり かぶとブロッコリーの白和え, 麦茶	さつまいもチップス プルーンのむヨーグルト
22 (金)	乳酸菌飲料	しらすの和風スパゲティ, 野菜スープ タルタルサラダ, 麦茶	焼きおにぎり 牛乳
23 (土)		家庭弁当 麦茶	おやつ
25 (月)	みかん 麦茶	ウィンナーハヤシカレーライス, ツナサラダ 福神漬, りんご, 麦茶	栗蒸しパン のむヨーグルト
26 (火)	ねりきなこ 麦茶	ごはん, 豚ロース生姜焼き, 里芋と人参の煮物 白菜のおかか和え, 麦茶	フルーツポンチ 麦芽ミルク
27 (水)	のむヨーグルト	ごはん, マーボ豆腐, さつま揚げの含め煮 きゅうりと人参のナムル, 麦茶	りんごとチーズのスコーン 牛乳
28 (木)	スティックきゅうり 麦茶	ごはん, 鮭のホイル焼き, 切干し大根と大豆の煮物 かぶのサラダ, 麦茶	芋ようかん オレンジジュース
29 (金)	牛乳	フォカッチャ, かぼちゃのミートグラタン ポイルウィンナー, 柿, 麦茶	マフィン 乳酸菌飲料
30 (土)		家庭弁当 麦茶	おやつ



目標 エネルギー 460kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.7g 塩分 1.5g
 平均値 エネルギー 461kcal 蛋白質 18.3g 脂質 12.6g 塩分 1.1g

今月の旬の食材

さつまいも・さといも・柿・鮭

今月21日の食育指導は「さつま芋チップス作り」です。
 さつま芋をスライスし、おやつにさつま芋チップスを食べ
 みんなで楽しみます。

