

10月予定献立表 (3歳以上児) 卵抜き



令和3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 (金)	[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	587	26.3	21.7	0.9
2 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
4 (月)	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 プルーンのみヨーグルト	602	18.8	16.7	0.8
5 (火)	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	582	22.6	26.9	2.3
6 (水)	さつまいもご飯, 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	583	31.5	12.6	1.6
7 (木)	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 のみヨーグルト	581	23.4	17.5	1.9
8 (金)	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	ミルクプリン リンゴジュース	502	19.7	13.7	0.9
9 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
11 (月)	ごはん, かき揚げ, さつまいもみそ汁 春雨サラダ, 麦茶	ミルクもち オレンジジュース	548	15.4	6.1	0.8
12 (火)	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	594	13.4	17.3	0.9
13 (水)	ごはん, 中華風かけ納豆, 五目ビーフン コロコロサラダ, 麦茶	クッキー のみヨーグルト	603	22.1	17.1	1.0
14 (木)	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	628	31.0	20.8	2.5
15 (金)	食パン, ポークチャップ にんじんサラダ, りんご, 麦茶	炊き込みご飯 麦芽ミルク	567	26.1	14.0	1.7
16 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
18 (月)	ごはん, ツナポテトグラタン 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	531	17.9	11.9	0.9
19 (火)	ごはん, ハンバーグ, さつまいもの甘煮 きのこマリネ, 麦茶	ヨーグルトゼリー 麦芽ミルク	620	25.6	16.1	1.0
20 (水)	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	484	22.4	10.9	1.3
21 (木)	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 プルーンのみヨーグルト	544	21.8	17.0	0.9
22 (金)	しらすの和風スパゲティ, 野菜スープ カリフラワーサラダ, 麦茶	焼きおにぎり 牛乳	523	24.3	10.9	4.6
23 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
25 (月)	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 のみヨーグルト	618	17.7	13.0	1.8
26 (火)	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	557	24.0	8.9	1.0
27 (水)	ごはん, マーボ豆腐, さつまいもの含め煮 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	575	22.4	21.3	1.5
28 (木)	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	544	25.0	12.1	0.9
29 (金)	フォカッチャ, かぼちゃのミートグラタン ボイルウィンナー, 柿, 麦茶	マフィン 乳酸菌飲料	598	17.2	20.7	1.6
30 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
		目標値	570	23.5	15.8	1.7
		平均値	569.2	22.2	15.3	1.5



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「さつまいもチップス作り」です。
さつまいもをスライスし、おやつにさつまいもチップスを食べ
みんなで楽しみます。

