



10月予定献立表 (3歳以上児)

令和5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	食塩相当量	
2 (月)	御飯、ツナ揚げ餃子 さつま揚げの含め煮、ブロッコリーサラダ、麦茶	さつまいも蒸しパン リンゴジュース	589	18.1	15.8	1.6	
3 (火)	手作りパン、鶏肉のトマト煮 ゆで卵、 柿 、麦茶	炊き込み御飯 牛乳	555	25.9	16.1	1.6	
4 (水)	御飯、肉じゃが れんこんのきんぴら、豆腐サラダ、麦茶	ミルクもち カルピス	561	19.8	15.2	1.0	
5 (木)	栗御飯、煮魚、切り干し大根の煮物 ほうれん草の海苔酢和え、麦茶	焼きそば 麦芽ミルク	562	31.4	16.2	2.2	
6 (金)	御飯、チンジャオロース かぼちゃのごま和え、ツナマヨサラダ、麦茶	にんじんプリッツ ジョア	575	21.2	14.8	1.9	
7 (土)	家庭弁当	おやつ					
10 (火)	和風スパゲッティ、ちくわの磯辺揚げ 卵サラダ、りんご、麦茶	誕生日ケーキ オレンジジュース	594	21.4	17.3	1.1	
11 (水)	御飯、魚の照り焼き 大根のそぼろ煮、わかめサラダ、麦茶	レーズンパン 麦芽ミルク	594	29.2	17.3	1.0	
12 (木)	チキンカレーライス、福神漬け ひじきサラダ、 柿 、麦茶	栗スコーン 牛乳	577	18.8	17.4	1.6	
13 (金)	御飯、和風ハンバーグ、にんじんしりしり キャベツのしらす和え、麦茶	野菜チップス ジョア	552	24.6	24.0	1.7	
14 (土)	家庭弁当	おやつ					
16 (月)	御飯、生揚げの卵とじ ねぎとわかめのすまし汁、ポテトサラダ、麦茶	フルーツポンチ カルピス	523	18.3	12.4	1.6	
17 (火)	御飯、豚肉のしょうが焼き ふろふき大根、三色ナムル、麦茶	ナポリタン りんごジュース	580	21.8	19.3	1.6	
18 (水)	御飯、 サーモンフライ がんもの含め煮、はるさめサラダ、麦茶	焼きいも 牛乳	571	26.7	17.1	1.0	
19 (木)	手作りパン、鶏肉とブロッコリーのグラタン コンソメスープ、オレンジ、麦茶	焼きおにぎり 麦芽ミルク	587	24.8	13.1	1.5	
20 (金)	御飯、中華風かけ納豆 チンゲン菜の中華炒め、ごぼうサラダ、麦茶	あんこクッキー ジョア	598	25.5	20.5	0.8	
21 (土)	家庭弁当	おやつ					
23 (月)	かき玉うどん、 さつま芋の天ぷら 切干大根のサラダ、りんご、麦茶	五平もち オレンジジュース	550	16.4	11.1	1.6	
24 (火)	御飯、鶏肉となすの甘酢炒め ひじきの煮物、小松菜とツナの和え物、麦茶	ピザパン 麦茶	537	23.7	18.1	1.8	
25 (水)	御飯、マーボー豆腐 五目ビーフン、かぼちゃサラダ、麦茶	カルピスゼリー 牛乳	588	21.6	14.0	2.6	
26 (木)	御飯、 鮭のホイル焼き 豚汁、コーンサラダ、麦茶	パウンドケーキ 麦芽ミルク	568	26.0	17.4	1.2	
27 (金)	御飯、鶏のから揚げ 高野豆腐と昆布の煮物、トマトサラダ、麦茶	スイートポテトパイ ジョア	561	24.5	18.8	1.3	
28 (土)	家庭弁当	おやつ					
30 (月)	御飯、オムレツ、マカロニソテー キャベツのおかか和え、麦茶	チヂミ りんごジュース	562	18.4	12.4	1.7	
31 (火)	ハヤシライス、福神漬け コールスローサラダ、バナナ、麦茶	かぼちゃのモンブラン 牛乳	599	15.1	20.8	1.4	
			目標	570	23.5	15.8	1.7
			平均値	571	22.5	16.6	1.5

今月の旬の食材
さつまいも
鮭・柿

