



# 10月予定献立表(3歳以上児)豚肉抜き

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	<b>さつまいも蒸しパン</b> リンゴジュース	595	17.8	15.6	1.5	
3 (火)	手作りパン、鶏肉のトマト煮 ゆで卵、 <b>柿</b> 、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	560	21.0	13.2	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	572	34.9	12.1	2.1	
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	550	24.7	9.4	1.6	
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	605	22.0	18.2	1.2	
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	581	28.9	16.5	1.0	
12 (木)	チキンカレーライス、福神漬け ひじきサラダ、 <b>柿</b> 、麦茶	栗スコーン 牛乳	581	18.3	16.7	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	<b>野菜チップス</b> ジョア	548	25.8	22.5	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	524	17.9	11.8	1.5	
17 (火)	御飯、鶏肉のしょうが焼き 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	478	25.4	5.6	1.3	
18 (水)	御飯、 <b>サーモンフライ</b> がんもの含め煮、はるさめサラダ、麦茶	<b>焼きいも</b> 牛乳	575	27.1	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	577	24.2	12.8	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	616	27.1	21.3	0.8	
21 (土)	家庭弁当	おやつ					
23 (月)	かき玉うどん、 <b>さつま芋の天ぷら</b> 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	551	16.5	11.1	1.7	
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	530	23.9	18.3	1.7	
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	578	22.1	12.7	2.4	
26 (木)	御飯、 <b>鮭のホイル焼き</b> 具だくさんみそ汁、コーンサラダ、麦茶	パウンドケーキ 麦芽ミルク	544	24.2	15.5	1.1	
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	<b>スイートポテトパイ</b> ジョア	574	25.7	19.4	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	556	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	611	24.3	16.8	1.2	
			目標	570	23.5	15.8	1.7
			平均値	570	23.6	15.2	1.5

今月の旬の食材  
さつまいも  
鮭・柿

