



# 10月予定献立表 (未満児)

令和5年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	おやつ
2 (月)	ヤクルト	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
3 (火)	スティックきゅうり 麦茶 	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 
4 (水)	ヨーグルト 麦茶	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
5 (木)	チーズ 麦茶	栗御飯、煮魚、切干大根の煮物 ほうれん草の海苔酢和え、麦茶	焼きそば 麦芽ミルク
6 (金)	オレンジジュース	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
7 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
10 (火)	ヤクルト	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
11 (水)	人参の甘煮 麦茶	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
12 (木)	りんごジュース	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
13 (金)	ねりきなこ 麦茶	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
14 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
16 (月)	ヤクルト	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
17 (火)	チーズ 麦茶	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
18 (水)	オレンジジュース	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 
19 (木)	ヨーグルト 麦茶	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
20 (金)	牛乳	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
21 (土)	おやつ 	家庭弁当	おやつ
23 (月)	ヤクルト	かき玉うどん、 <b>さつまいもの天ぷら</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
24 (火)	りんごジュース	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
25 (水)	ねりきなこ 麦茶	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
26 (木)	ヨーグルト 麦茶	御飯、 <b>鮭のホイル焼き</b> 豚汁、コーンサラダ、麦茶 	パウンドケーキ 麦芽ミルク
27 (金)	牛乳	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
28 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ 
30 (月)	ヤクルト	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
31 (火)	オレンジジュース	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

目標 エネルギー 460kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.7g 食塩相当量 1.5g  
 平均値 エネルギー 460kcal 蛋白質 18.0g 脂質 13.2g 食塩相当量 1.2g

今月の旬の食材  
**さつまいも**  
**鮭・柿**

