

# 10月予定献立表 (3歳以上児) 豚肉抜き

令和6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 (火)	御飯、鶏肉のみそ炒め、ひじきサラダ バナナ、麦茶	あんロール 麦茶	491	21.1	8.9	1.3	
2 (水)	ツナサンド、かぼちゃのポタージュ コーンサラダ、麦茶	炊き込み御飯 牛乳	552	19.8	16.5	2.1	
3 (木)	御飯、きのこの肉巻き、がんもの含め煮 ポテトサラダ、麦茶	しょうゆラーメン カルピス	518	22.4	6.4	2.1	
4 (金)	御飯、肉団子の甘酢あん、チンゲン菜と卵のソテー はるさめサラダ、麦茶	クッキー ジョア 	561	25.2	18.3	1.3	
5 (土)	家庭弁当 	おやつ 					
7 (月)	御飯、かき揚げ、切干大根の煮物 豆腐サラダ、麦茶	キャロット蒸しパン りんごジュース	550	13.5	14.6	1.3	
8 (火)	ミートドリア、野菜スープ、スティックきゅうり <b>柿</b> 、麦茶	<b>芋ようかん</b> 麦芽ミルク	544	20.2	9.9	1.9	
9 (水)	焼きそば、ゆで卵、小松菜のごま和え、麦茶	五平もち 牛乳	515	24.9	15.1	1.8	
10 (木)	御飯、魚のフライ、 <b>さつまいものみそ汁</b> トマトサラダ、麦茶	<b>[誕生日会]</b> 誕生ケーキ カルピス	551	21.0	17.0	1.2	
11 (金)	御飯、マーボ豆腐、れんこんのきんぴら ツナサラダ、麦茶	フルーツポンチ ジョア	538	21.4	12.9	1.8	
12 (土)	家庭弁当	おやつ					
15 (火)	チキンハヤシライス、福神漬け コールスローサラダ、オレンジ、麦茶 	ジャムコッペ りんごジュース	528	14.5	8.9	1.5	
16 (水)	御飯、シューマイ、はるさめスープ 三色ナムル、麦茶	野菜チップ 牛乳	599	22.6	19.4	1.3	
17 (木)	手作りパン、鶏のレモン焼き、タルタルサラダ りんご、麦茶	バターコーン御飯 麦芽ミルク	554	28.1	10.5	1.0	
18 (金)	<b>鮭のクリームパスタ</b> 、オニオンスープ 白菜サラダ、麦茶	お好み焼き ジョア	503	27.2	11.3	1.8	
19 (土)	家庭弁当 	おやつ					
21 (月)	御飯、ツナ揚げ餃子、ひじきの煮物 マカロニサラダ、麦茶	ミルクもち カルピス	585	14.0	19.1	1.2	
22 (火)	<b>[世界の料理]</b> ナン、野菜カレー タンドリーチキン、ラッシー	青菜ごはん りんごジュース	603	28.3	15.2	2.3	
23 (水)	御飯、肉じゃが、豆腐のみそ汁 かぶのマリネ、麦茶	ちんすこう 牛乳 	531	23.2	13.6	1.5	
24 (木)	御飯、煮魚、にんじんしりしり ほうれん草の納豆和え、麦茶 	<b>スイートポテト</b> 麦芽ミルク	558	28.8	14.2	1.0	
25 (金)	ビビンバ丼、チーズチヂミ わかめサラダ、麦茶	バナナパウンド ジョア	595	19.3	18.7	1.6	
26 (土)	家庭弁当	おやつ					
28 (月)	御飯、オムレツ、高野豆腐と昆布の煮物 ごまマヨサラダ、麦茶	カルピスゼリー りんごジュース	555	21.5	14.1	1.8	
29 (火)	御飯、鶏のから揚げ、キャベツのしらす和え <b>柿</b> 、麦茶	プリッツ 牛乳	556	24.6	22.2	1.9	
30 (水)	わかめおにぎり、 <b>石狩汁</b> 、さつまいもの含め煮 ほうれん草の海苔酢和え、麦茶	焼きうどん 麦芽ミルク	509	25.5	7.5	2.7	
31 (木)	ハロウィンパン、かぼちゃグラタン ブロッコリーサラダ、りんご、麦茶 	焼きおにぎり カルピス	582	18.8	12.9	1.4	
			目標値	570	23.5	15.8	1.7
			平均値	550	22.2	13.8	1.7

## 今月の旬の食材



柿・さつまいも・鮭

## 【世界の料理】

今月は「インド」です

目標値  
平均値

