

10月予定献立表 (3歳未満児)卵抜き

令和6年度 ひかり保育園

| 日付 | 午前のおやつ | 昼食 | 午後のおやつ |
|-----------|---|--|---|
| 1 (火) | カルピス | 御飯、豚肉のみそ炒め、ひじきサラダ バナナ、麦茶 | あんロール 麦茶 |
| 2 (水) | りんごジュース | 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 |
| 3 (木) | チーズ 麦茶 | 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 |
| 4 (金) | キウイフルーツ 麦茶 | 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  |
| 5 (土) | おやつ | 家庭弁当 | おやつ |
| 7 (月) | ヤクルト | 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 |
| 8 (火) | キウイフルーツ 麦茶 | ミートドリア、野菜スープ、スティックきゅうり 柿 、麦茶 | 芋ようかん 麦芽ミルク |
| 9 (水) | ヨーグルト 麦茶  | 焼きそば、ゆで卵、小松菜のごま和え、麦茶 | 五平もち 牛乳 |
| 10 (木) | 人参の甘煮 麦茶  | 御飯、魚のフライ、 さつまいものみそ汁 トマトサラダ、麦茶 | [誕生日会] 誕生ケーキ カルピス |
| 11 (金) | ねりきなこ 麦茶 | 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 |
| 12 (土) | おやつ | 家庭弁当 | おやつ |
| 15 (火) | ヤクルト | ウインナーハヤシライス、福神漬け コールスローサラダ、オレンジ、麦茶 | ジャムコップ りんごジュース |
| 16 (水) | カルピス | 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 |
| 17 (木) | チーズ 麦茶 | 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 |
| 18 (金) | バナナ 麦茶  | 鮭のクリームパスタ、オニオンスープ 白菜サラダ、麦茶 | お好み焼き ジョア |
| 19 (土) | おやつ  | 家庭弁当 | おやつ |
| 21 (月) | ヤクルト | 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 |
| 22 (火) | スティックきゅうり 麦茶 | [世界の料理] 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 |
| 23 (水) | ねりきなこ 麦茶 | 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 |
| 24 (木) | りんごジュース | 御飯、煮魚、にんじんしりしり ほうれん草の納豆和え、麦茶 | スイートポテト 麦芽ミルク  |
| 25 (金) | ヨーグルト 麦茶 | 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  |
| 26 (土) | おやつ | 家庭弁当 | おやつ |
| 28 (月) | ヤクルト | 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 |
| 29 (火) | ふかし芋 麦茶 | 御飯、鶏のから揚げ、キャベツのしらす和え 柿 、麦茶 | プリッツ 牛乳 |
| 30 (水) | チーズ 麦茶 | わかめおにぎり、 石狩汁 、さつま揚げの含め煮 ほうれん草の海苔酢和え、麦茶 | 焼きうどん 麦芽ミルク |
| 31 (木) | 牛乳  | 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 |

今月の旬の食材

柿・さつまいも・鮭



目標 エネルギー 460kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.7g 塩分 1.5g
 平均値 エネルギー 454kcal 蛋白質 17.4g 脂質 12.5g 塩分 1.3g

[世界の料理] 今月は「インド」です

