

# 10月予定献立表 (3歳未満児) 豚肉抜き

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、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
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 <b>柿</b> 、麦茶	<b>芋ようかん</b> 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、 <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
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	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
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	<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
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	<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
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	<b>スイートポテト</b> 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 <b>柿</b> 、麦茶	プリッツ 牛乳
30 (水)	チーズ 麦茶	わかめおにぎり、 <b>石狩汁</b> 、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 441kcal 蛋白質 17.7g 脂質 11.0g 塩分 1.3g

[世界の料理]今月は「インド」です

