

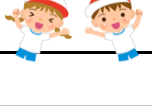




# 10月予定献立表

令和3年度

末広保育園






日	曜	行事予定	10時おやつ	お昼	15時おやつ	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	体を作る食材	熱や力のもとになる食材	体の調子を整える食材
1	金		牛乳	チキンのケチャップソース煮 かぼちゃサラダ ブロッコリーソテー 味噌汁	フルーチェ 煎餅	未 以 457 463	12.7 9.1	15.7 13.5	202 187	1.4 1.2	鶏肉・チーズ	片栗粉・マヨネーズ ごま	にんにく・パセリ・かぼちゃ・コーン・きゅうり ブロッコリー・玉ねぎ・キャベツ
2	土		煎餅	パン バナナ ジュース	煎餅	未 以 571 637	15.2 17.7	11.2 13.9	174 153	2 2.3		パン	バナナ・ジュース
3	日												
4	月	身体測定	牛乳	さんまの甘辛煮 ポパイサラダ 厚揚げ煮 味噌汁	そばろおにぎり	未 以 520 618	18.9 22	15.4 17.4	123 99	1.8 2.2	さんま・ハム 厚揚げ	片栗粉・マヨネーズ 麩	生姜・ほうれん草・人参・コーン・ごぼう・万能ねぎ
5	火		牛乳	肉じゃが 韓国風サラダ 金時豆 味噌汁	プリンマフィン 牛乳	未 以 480 568	15 17.1	11 11.9	222 223	1.4 1.7	豚肉・金時豆 油揚げ	じゃが芋・しらたき ごま油	玉ねぎ・人参・グリーンピース・キャベツ・きゅうり もやし・海苔・小松菜・しめじ
6	水		牛乳	根菜入りつくね ひじき煮 りんご 味噌汁	ピザトースト 牛乳	未 以 471 557	20.6 24.1	12.5 13.7	256 265	2 2.4	鶏ひき肉・卵 さつま揚げ・大豆	パン粉・片栗粉 こんにやく	玉ねぎ・れんこん・ひじき・人参・りんご・なす えのき・チンゲン菜
7	木		牛乳	麻婆豆腐 わかめサラダ グレープフルーツ 味噌汁	マカロニあべかわ	未 以 403 470	13 14.6	8 8.1	143 123	1.2 1.5	豆腐・豚ひき肉	ごま油・片栗粉 さつま芋	玉ねぎ・人参・エリンギ・生姜・にんにく・キャベツ コーン・わかめ・グレープフルーツ・大根・大根葉
8	金		牛乳	ハヤシライス ポテトサラダ オレンジ 牛乳	いちごムース ルヴァン	未 以 579 692	14.9 17	21.9 25.6	227 228	2.2 2.7	豚肉・ハム 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ・グリーンピース・マッシュルーム・人参 きゅうり・オレンジ
9	土		煎餅	パン バナナ ジュース	煎餅	未 以 510 561	10.5 11.7	13.9 17.2	123 90	1.5 1.8		パン	バナナ・ジュース
10	日												
11	月		牛乳	さばの生姜煮 栄養納豆 ナムル 味噌汁	ホットドック 牛乳	未 以 576 687	24.1 28.4	20.4 23.7	231 234	2.2 2.7	さば・納豆 豚ひき肉	片栗粉・ごま油 里芋	生姜・玉ねぎ・人参・ほうれん草・コーン・わかめ なめこ
12	火		牛乳	ドライカレー もやし中華サラダ 粉心き芋 味噌汁	りんごの蒸しパン 牛乳	未 以 496 588	19.3 22.4	14.7 16.6	201 196	2 2.4	豚ひき肉・ハム 豆腐	ごま油・ごま じゃが芋	ピーマン・玉ねぎ・人参・もやし・きゅうり・パセリ チンゲン菜
13	水		牛乳	コーンフレークチキン ツナサラダ オレンジ 味噌汁	トライフル	未 以 449 528	13.3 15	15 16.8	203 199	1.1 1.4	鶏肉・チーズ ツナ	マヨネーズ・パン粉 コーンフレーク	キャベツ・きゅうり・人参・ブロッコリー・オレンジ 小松菜・なす・しめじ
14	木	避難訓練	牛乳	ウインナーマト煮 パスタサラダ バナナ 味噌汁	大学芋	未 以 433 509	9.4 10.1	9.4 9.9	134 112	1.4 1.7	ウインナー 厚揚げ	スパゲティ	人参・玉ねぎ・キャベツ・エリンギ・トマト・にんにく・きゅうり コーン・バナナ・大根葉・大根
15	金		牛乳	豚肉の野菜巻き 切干大根煮 ゼリー 味噌汁	桃まん	未 以 562 670	9.7 10.5	24.8 29.2	108 80	1 1.2	豚肉・油揚げ	じゃが芋・ごま油 片栗粉	人参・いんげん・にんにく・生姜・切干大根・しいたけ・ゼリー 玉ねぎ・かぼちゃ・えのき
16	土		煎餅	パン バナナ ジュース	煎餅	未 以 523 578	11.7 13.3	16.9 20.9	134 103	1.6 1.9		パン	バナナ・ジュース
17	日												
18	月		牛乳	タンダリー風チキン ブロッコリーサラダ グレープフルーツ 味噌汁	ジャムサンド 牛乳	未 以 476 562	17 19.6	11.4 12.4	199 194	1.5 1.9	鶏肉・ヨーグルト ハム・油揚げ		にんにく・ブロッコリー・人参・きゅうり・コーン グレープフルーツ・小松菜・ごぼう
19	火	運動あそびの日 A うめ きく さくら	牛乳	鮭のタルタル焼き ジャーマンポテト ほうれん草のごま和え 味噌汁	お好み焼き	未 以 503 596	17.8 20.7	16.3 18.5	212 210	1.6 2	鮭・ベーコン	タルタルソース じゃが芋・ごま	玉ねぎ・ピーマン・ほうれん草・人参・コーン もずく
20	水	運動あそびの日 B うめ きく さくら	牛乳	ソースカツ コールスロー バナナ 味噌汁	わかめおにぎり	未 以 511 607	14.5 16.4	12.1 13.3	87 53	1.3 1.6	豚肉	小麦粉・パン粉 さつま芋	キャベツ・きゅうり・人参・コーン・バナナ えのき・玉ねぎ
21	木		牛乳	けんちん煮 パンサンスー オレンジ 味噌汁	甘食 牛乳	未 以 425 499	13.2 14.9	9.4 9.9	140 120	2 2.5	鶏肉・厚揚げ 卵	里芋・春雨 ごま・ごま油	大根・人参・ごぼう・しいたけ・きゅうり・オレンジ もやし・わかめ・チンゲン菜
22	金		牛乳	豚肉のスタミナ炒め チーズポテト きゅうりのおかか和え 味噌汁	フルーツゼリー ウエハース	未 以 467 551	15 17.1	14.3 16	387 569	2.2 2.7	豚肉・チーズ かつお節	じゃが芋・麩	人参・玉ねぎ・しめじ・もやし・ニラ・生姜 にんにく・きゅうり・コーン・ほうれん草
23	土		煎餅	パン バナナ ジュース	煎餅	未 以 557 621	14 16.1	8.3 10.2	162 139	1.9 2.2		パン	バナナ・ジュース
24	日												
25	月		牛乳	ミートローフ 花野菜サラダ オレンジ 味噌汁	抹茶ケーキ 牛乳	未 以 506 600	19.7 23	15.5 17.6	224 225	2 2.5	豚ひき肉・鶏ひき肉 卵・牛乳・油揚げ	パン粉	玉ねぎ・人参・コーン・グリーンピース・ブロッコリー・カリフラワー きゅうり・オレンジ・なめこ・ほうれん草
26	火		牛乳	チキンカレー グリーンサラダ グレープフルーツ 牛乳	そうめん	未 以 469 554	13.8 15.6	11.9 13.1	187 178	2.7 3.4	鶏肉・牛乳	じゃが芋	人参・玉ねぎ・にんにく・キャベツ・きゅうり もやし・ブロッコリー・グレープフルーツ
27	水		牛乳	肉豆腐 ツナマカロニサラダ もやしとコーンのお浸し 味噌汁	フルーツヨーグルト	未 以 479 566	14.8 16.9	15 16.8	186 178	2.1 2.6	豚肉・豆腐 ツナ・かつお節	しらたき・マカロニ マヨネーズ・里芋	人参・玉ねぎ・しいたけ・小松菜・きゅうり・もやし コーン・えのき・大根
28	木		牛乳	さわらのごまみそ焼き れんこんきんぴら かぶの即席漬 味噌汁	きなこ揚げパン	未 以 464 547	16.7 19.2	13 14.4	140 119	1.2 1.5	さわら 豚ひき肉	ごま・ごま油	れんこん・人参・かぶ・きゅうり・塩昆布・なす しめじ・玉ねぎ
29	金	ハロウィン	牛乳	ローストチキン シーザーサラダ りんご コーンスープ	かぼちゃマフィン	未 以 518 615	13.2 14.8	19.4 22.4	125 101	1.7 2.1	鶏肉・ベーコン 牛乳	クルトン	玉ねぎ・生姜・キャベツ・ブロッコリー・きゅうり 人参・りんご・コーン
30	土		煎餅	パン バナナ ジュース	煎餅	未 以 523 578	11.7 13.3	16.9 20.9	134 103	1.6 1.9		パン	バナナ・ジュース
31	日												

\*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

# 10月予定献立表

令和3年度

末広保育園 離乳食

日	曜	行事予定	主食	お昼	後期	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	15時おやつ	使用食材
1	金		おかゆ	味噌汁 かぼちゃ煮	鶏ささみ	122	2.1	0.1	0.1	ビスケット	ブロッコリー・キャベツ・かぼちゃ・玉ねぎ
2	土		パンがゆ	バナナ ジュース		120	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	パン・バナナ・ジュース
3	日										
4	月	身体測定	おかゆ	味噌汁 たらと野菜の旨煮	たら	123	2.2	0.1	0.1	おかゆ	麩・玉ねぎ・ほうれん草・人参
5	火		おかゆ	味噌汁 じゃが芋のほっこり煮	鶏ささみ	122	2.1	0.1	0.1	ウエハース	人参・小松菜・じゃが芋・キャベツ
6	水		おかゆ	味噌汁 やわらかひじき煮 りんご	たら	123	2.3	0.1	0.1	食パン	なす・ブロッコリー・ひじき・人参・りんご
7	木		おかゆ	味噌汁 豆腐のおしょうゆ煮 グレープフルーツ	豆腐	123	2.2	0.1	0.1	マカロニのやわらか煮	大根・キャベツ・さつま芋・玉ねぎ・グレープフルーツ
8	金		おかゆ	味噌汁 玉ねぎのトロトロ煮 オレンジ	鶏ささみ	121	2.1	0.1	0.1	ビスケット	じゃが芋・ほうれん草・玉ねぎ・人参・オレンジ
9	土		パンがゆ	バナナ ジュース		121	2	0.1	0.1	ハイハイ	パン・バナナ・ジュース
10	日										
11	月		おかゆ	味噌汁 赤ちゃん納豆	納豆	121	2	0.1	0.1	ハイハイ	ほうれん草・玉ねぎ・人参・里芋
12	火		おかゆ	味噌汁 お芋とたらの煮物	たら	122	2.1	0.1	0.1	ビスケット	玉ねぎ・かぼちゃ・じゃが芋・人参
13	水		おかゆ	味噌汁 野菜のそぼろ煮 オレンジ	鶏ささみ	123	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	人参・なす・キャベツ・ブロッコリー・オレンジ
14	木	避難訓練	おかゆ	味噌汁 スパゲティのトマト煮 バナナ	たら	122	2.3	0.1	0.1	さつま芋煮	大根・人参・スパゲティ・トマト・バナナ
15	金		おかゆ	味噌汁 人参の甘煮	豆腐	121	2.2	0.1	0.1	ウエハース	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー
16	土		パンがゆ	バナナ ジュース		121	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	パン・バナナ・ジュース
17	日										
18	月		おかゆ	味噌汁 さつま芋煮 グレープフルーツ	鶏ささみ	123	2.3	0.1	0.1	食パン	ブロッコリー・人参・さつま芋・小松菜・グレープフルーツ
19	火	運動あそびの日 A うめ きく さくら	おかゆ	味噌汁 豆腐のふわふわ煮	豆腐	121	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	ほうれん草・かぼちゃ・人参・じゃが芋
20	水	運動あそびの日 B うめ きく さくら	おかゆ	味噌汁 キャベツのくたくた煮 バナナ	たら	122	2.2	0.1	0.1	おかゆ	玉ねぎ・人参・キャベツ・さつま芋・バナナ
21	木		おかゆ	味噌汁 けんちん煮 オレンジ	豆腐	122	2.2	0.1	0.1	ビスケット	里芋・ブロッコリー・人参・大根・オレンジ
22	金		おかゆ	味噌汁 やわらか肉じゃが	鶏ささみ	122	2.1	0.1	0.1	ウエハース	麩・ほうれん草・じゃが芋・玉ねぎ
23	土		パンがゆ	バナナ ジュース		121	2	0.1	0.1	ハイハイ	パン・バナナ・ジュース
24	日										
25	月		おかゆ	味噌汁 たらのポパイ煮 オレンジ	たら	121	2.1	0.1	0.1	ビスケット	かぼちゃ・人参・ブロッコリー・ほうれん草・オレンジ
26	火		おかゆ	味噌汁 豆腐と野菜の旨煮 グレープフルーツ	豆腐	123	2.2	0.1	0.1	にゅうめん	じゃが芋・玉ねぎ・人参・キャベツ・グレープフルーツ
27	水		おかゆ	味噌汁 大根のそぼろ煮	鶏ささみ	122	2.1	0.1	0.1	バナナ	人参・里芋・大根・小松菜
28	木		おかゆ	味噌汁 なすの煮浸し	豆腐	122	2.2	0.1	0.1	麩のおしょうゆ煮	玉ねぎ・さつま芋・なす・人参
29	金	ハロウィン	おかゆ	味噌汁 たらの野菜あん りんご	たら	122	2.1	0.1	0.1	かぼちゃ煮	人参・ブロッコリー・玉ねぎ・キャベツ・りんご
30	土		パンがゆ	バナナ ジュース		120	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	パン・バナナ・ジュース
31	日										



\*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。