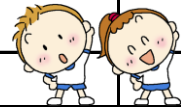


10月予定献立表

令和4年度

末広こども園

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	土		煎餅	パン バナナ ジュース	煎餅	未 以 478 523	11.1 12.4	6.9 8.3	42 50	1.7 1.8		パン	バナナ・ジュース
2	日												
3	月		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 567 643	20.7 23	17.2 17.7	156 86	1.7 2.4	さんま ハム 生揚げ	マヨネーズ ふ	しょうが・ほうれん草・人参・コーン・ごぼう 万能ねぎ
4	火		牛乳	カレー肉じゃが 韓国風サラダ 金時豆 味噌汁	プリンマフィン 牛乳	未 以 557 629	17.4 19	15.5 15.7	254 207	1.7 2.1	豚肉 金時豆	じゃがいも 里芋・ごま油	人参・玉ねぎ・グリーンピース・キャベツ・もやし きゅうり・コーン・小松菜・しめじ
5	水		牛乳	コーンフレークチキン ひじき煮 りんご 味噌汁	ピザトースト 牛乳	未 以 596 681	25.3 28.1	21.5 23.2	299 265	2.2 2.4	鶏肉・チーズ 大豆・さつまあげ	マヨネーズ パン粉・こんにゃく	ひじき・人参・りんご・チンゲン菜・なす・えのき
6	木		牛乳	麻婆豆腐 わかめサラダ オレンジ 味噌汁	マカロニあべかわ	未 以 454 512	15.4 16	10.6 9.6	199 139	1.5 1.8	豆腐・豚ひき肉	ごま油・片栗粉 さつまいも	玉ねぎ・人参・エリンギ・しょうが・にんにく キャベツ・コーン・わかめ・オレンジ・大根・大根葉
7	金	身体測定	牛乳	ハヤシライス ポテトサラダ グレープフルーツ 牛乳	いちごムース ルヴァン	未 以 617 704	17 17.7	24.3 27	281 241	2.1 2.3	豚肉・ハム 牛乳	じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ・グリーンピース・マッシュルーム・にんにく 人参・きゅうり・グレープフルーツ
8	土		煎餅	パン バナナ ジュース	煎餅	未 以 401 427	9.1 9.9	7.6 9.2	37 44	1.3 1.3		パン	バナナ・ジュース
9	日												
10	月			スポーツの日									
11	火		牛乳	さばの生姜煮 栄養納豆 ナムル 味噌汁	おかずマフィン 牛乳	未 以 526 606	23 26.5	16.4 17.9	272 230	2 2.2	鯖・納豆 豚ひき肉	片栗粉 里芋	しょうが・玉ねぎ・人参・ほうれん草・コーン・わかめ なめこ
12	水		牛乳	ソースカツ コールスローサラダ バナナ 味噌汁	フルーツ 煎餅	未 以 552 623	19.9 21.7	16.5 16.8	182 118	1.7 2.1	豚肉	さつまいも	キャベツ・きゅうり・人参・コーン・バナナ・えのき 玉ねぎ
13	木		牛乳	豚肉の野菜巻き 切干大根 胡瓜の浅漬け 味噌汁	たぬきおにぎり	未 以 494 551	14.6 15.3	11.8 11.1	156 86	2 2.2	豚ロース 油揚げ	じゃがいも	人参・いんげん・にんにく・しょうが・切干大根 しいたけ・きゅうり・玉ねぎ・かぼちゃ
14	金		牛乳	チキンカレー キャベツグリーンサラダ オレンジ 牛乳	どらやき	未 以 488 542	13.7 14.2	14.8 14.7	226 172	1.9 2.2	鶏むね肉 牛乳	じゃがいも	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・オレンジ
15	土		煎餅	パン バナナ ジュース	煎餅	未 以 558 498	12.8 11.6	5.9 5.7	49 47	2.1 1.9		パン	バナナ・ジュース
16	日												
17	月	避難訓練	牛乳	タンドリー風チキン 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 532 598	19 20.7	14.8 14.5	243 194	1.8 2.1	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
18	火		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 476 528	20.3 22.3	16.8 17.3	428 426	2 2.1	鮭 ベーコン	タルタルソース ごま・じゃがいも	玉ねぎ・ピーマン・ほうれん草・人参・コーン・もずく
19	水		牛乳	ドライカレー もやしの中華サラダ 粉ふき芋 味噌汁	わかめおにぎり	未 以 565 639	20.3 22.4	13.9 13.8	162 92	2 2.2	豚ひき肉 ハム・豆腐	ごま じゃがいも	ピーマン・玉ねぎ・人参・もやし・きゅうり・パセリ チンゲン菜
20	木		牛乳	けんちん煮 ハンサンスー オレンジ 味噌汁	もちもちパン 牛乳	未 以 515 577	17.8 19.3	14.3 14.3	324 295	1.9 2.2	鶏肉・生揚げ 卵	里芋・はるさめ 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
21	金		牛乳	豚肉のスタミナ炒め チーズポテト ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	フルーツゼリー ウエハース	未 以 518 582	19.2 20.7	14.5 14.3	167 100	1.9 2.1	豚肉・チーズ	じゃがいも 麩	人参・玉ねぎ・しめじ・もやし・ニラ・しょうが にんにく・ブロッコリー・コーン・ほうれん草
22	土		煎餅	パン バナナ ジュース	煎餅	未 以 419 449	9.8 10.7	8.2 10	40 47	1.3 1.4		パン	バナナ・ジュース
23	日												
24	月		牛乳	ミートローフ 花野菜サラダ バナナ 味噌汁	おかずマフィン 牛乳	未 以 562 671	22.7 25.9	19 19.9	289 252	1.6 2.2	豚ひき肉・鶏ひき肉 卵・牛乳・油揚げ	パン粉	玉ねぎ・ミックスベジタブル・ブロッコリー カリフラワー・きゅうり・コーン・バナナ・なめこ
25	火		牛乳	びっくりソーセイ煮 パスタサラダ オレンジ 味噌汁	そうめん	未 以 427 466	12.3 12.3	10.6 9.5	165 96	2 2.2	ウインナー 生揚げ	じゃがいも スパゲッティ	玉ねぎ・キャベツ・人参・にんにく・きゅうり・コーン・オレンジ 大根葉・大根
26	水		牛乳	肉豆腐 ツナマカロニサラダ かぼちゃの煮物 味噌汁	フルーツヨーグルト	未 以 545 616	16.9 18.1	15.1 15.3	223 171	1.8 2.1	豚肉・豆腐 ツナ	しらたき・マカロニ マヨネーズ	人参・玉ねぎ・しいたけ・小松菜・きゅうり・かぼちゃ ほうれん草・えのき・大根
27	木		牛乳	さわらのごまみそ焼き れんこん金平 かぶの即席漬け 味噌汁	いりこ菜めしおにぎり	未 以 459 543	16.7 18.3	9.1 7.9	143 69	1.3 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・かぶの葉・なす しめじ・玉ねぎ
28	金		牛乳	ポークピカタ ツナサラダ りんご 味噌汁	ベジタべる	未 以 357 415	12.5 13.3	10.1 8.9	120 40	1.3 1.5	豚ロース 卵・ツナ	小麦粉 じゃがいも	キャベツ・きゅうり・人参・コーン・りんご・玉ねぎ えのき
29	土		煎餅	パン バナナ ジュース	煎餅	未 以 447 485	10.2 11.1	4.7 5.5	38 45	1.7 1.8		パン	バナナ・ジュース
30	日												
31	月		牛乳	ローストチキン キャベツのシーザーサラダ バナナ コーンスープ	かぼちゃマフィン	未 以 583 662	15.4 16.1	21.4 23.1	168 100	1.7 2.1	鶏肉・ベーコン 牛乳		玉ねぎ・しょうが・にんにく・キャベツ・ブロッコリー・きゅうり 人参・バナナ・コーン

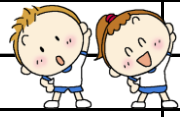


*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。



令和4年度

10月予定献立表

末広こども園 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	土		パンがゆ	バナナ ジュース		120	2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ・ジュース
2	日										
3	月		おかゆ	味噌汁 さつまいものコトコト煮	鶏ひき肉	122	2.2	0.1	0.1	おかゆ	ほうれん草・人参・玉ねぎ・さつまいも
4	火		おかゆ	味噌汁 じゃがいものやわらか煮	しらす	120	2.1	0.1	0.1	ウエハース	人参・玉ねぎ・じゃがいも・キャベツ
5	水		おかゆ	味噌汁 ひじきのやわらか煮 りんご	たら	122	2.1	0.1	0.1	食パン	人参・ひじき・かぼちゃ・玉ねぎ・りんご
6	木		おかゆ	味噌汁 豆腐のふわふわ煮 オレンジ	豆腐	121	2	0.1	0.1	さつまいも煮	玉ねぎ・人参・キャベツ・大根・オレンジ
7	金	身体測定	おかゆ	味噌汁 やわらか肉じゃが グレープフルーツ	鶏ひき肉	120	2.1	0.1	0.1	ビスケット	じゃがいも・玉ねぎ・人参・ほうれん草・グレープフルーツ
8	土		パンがゆ	バナナ ジュース		121	2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ・ジュース
9	日										
10	月			スポーツの日		122	2.1	0.1	0.1		
11	火		おかゆ	味噌汁 赤ちゃん納豆	納豆	121	2	0.1	0.1	ウエハース	里芋・玉ねぎ・人参・ほうれん草
12	水		おかゆ	味噌汁 キャベツのたくた煮 バナナ	鶏ひき肉	121	2	0.1	0.1	ハイハイ	キャベツ・人参・さつまいも・玉ねぎ・バナナ
13	木		おかゆ	味噌汁 ブロッコリーのしょうゆ煮	しらす	122	2.1	0.1	0.1	おかゆ	人参・玉ねぎ・かぼちゃ・ブロッコリー
14	金		おかゆ	味噌汁 魚のポテト煮 オレンジ	たら	121	2	0.1	0.1	ビスケット	じゃがいも・人参・玉ねぎ・キャベツ・オレンジ
15	土		パンがゆ	バナナ ジュース		120	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ・ジュース
16	日										
17	月	避難訓練	おかゆ	味噌汁 野菜のうま煮 グレープフルーツ	鶏ひき肉	121	2.2	0.1	0.1	食パン	ブロッコリー・人参・小松菜・さつまいも・グレープフルーツ
18	火		おかゆ	味噌汁 じゃがいものホクホク煮	たら	120	2.1	0.1	0.1	ビスケット	玉ねぎ・ほうれん草・じゃがいも・人参
19	水		おかゆ	味噌汁 豆腐と野菜の煮物	豆腐	121	2	0.1	0.1	おかゆ	じゃがいも・玉ねぎ・人参・ブロッコリー
20	木		おかゆ	味噌汁 しらすのしょうゆ煮 オレンジ	しらす	120	2	0.1	0.1	ハイハイ	里芋・大根・人参・ほうれん草・オレンジ
21	金		おかゆ	味噌汁 玉ねぎのトロトロ煮	鶏ひき肉	121	2.1	0.1	0.1	ウエハース	人参・玉ねぎ・ブロッコリー・じゃがいも
22	土		パンがゆ	バナナ ジュース		121	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ・ジュース
23	日										
24	月		おかゆ	味噌汁 しらすのポパイ煮 バナナ 	しらす	120	2.1	0.1	0.1	ウエハース	玉ねぎ・ブロッコリー・かぼちゃ・ほうれん草・バナナ
25	火		おかゆ	味噌汁 鶏肉と大根の煮物 オレンジ	鶏ひき肉	121	2.1	0.1	0.1	煮込みそうめん	じゃがいも・キャベツ・大根・人参・オレンジ
26	水		おかゆ	味噌汁 かぼちゃのホクホク煮	豆腐	121	2	0.1	0.1	ハイハイ	かぼちゃ・ほうれん草・人参・玉ねぎ
27	木		おかゆ	味噌汁 なすのしょうゆ煮	たら	123	2.1	0.1	0.1	おかゆ	人参・かぶ・なす・玉ねぎ
28	金		おかゆ	味噌汁 キャベツのお浸し りんご	鶏ひき肉	122	2.2	0.1	0.1	ビスケット	キャベツ・人参・じゃがいも・玉ねぎ・りんご
29	土		パンがゆ	バナナ ジュース		121	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ・ジュース
30	日										
31	月		おかゆ	味噌汁 やわらかブロッコリー煮 バナナ	鶏ひき肉	120	2	0.1	0.1	かぼちゃ煮	玉ねぎ・キャベツ・ブロッコリー・人参・バナナ

*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。