

10月献立予定表

ありんこ親子保育園

日	曜	10時のおやつ 未満児	昼 食	3時おやつ	上段:未満児・下段:以上児				
					エネルギー	たんぱく	脂質	食塩	
1	水	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 高野豆腐ハンバーグ じゃが芋のサラダ・果物	豆乳 スイートポテト	525 615	18.4 21.7	15.4 18.5	1.3 1.2	
2	木	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 鶏肉のオニオンソース ほうれん草の白和え・果物	豆乳 ラスク	495 582	24.8 29.2	10.2 12.3	0.9 1	
3	金	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 なすと豚肉の味噌炒め 野菜のお浸し・果物	豆乳 野菜スープ	444 522	23.2 27.3	9.3 11.2	1.1 1.3	
6	月	麦茶 せんべい	カレーライス・スープ 大豆と人参のサラダ 手作り月見団子	りんごジュース 果物ゼリー	585 688	16.3 17.2	15.0 18.1	1.8 2.1	
7	火	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 白身魚のグラタン 野菜の土佐煮・果物	豆乳 かぼちゃ蒸しパン	452 532	20.0 23.5	10.5 12.7	1.2 1.4	
8	水	麦茶 Caスナック	焼きそば・コーンスープ 五目豆 果物	豆乳 そぼろひじきおにぎり	305 659	22.1 26	13.5 16.3	2.3 2.7	
9	木	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 豚肉と春雨の炒め煮 小松菜とひじきのおひたし・果物	豆乳 ツナトースト	520 612	19.6 23.1	13.3 16.0	0.9 1.1	
10	金	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 魚の洋風焼き ひじきの煮物・果物	豆乳 お好み焼き	479 563	21.3 25.1	14.5 17.5	0.9 1.1	
14	火	麦茶 Caスナック	中華丼・味噌汁 春雨サラダ 果物	豆乳 バナナケーキ	533 627	19.5 25.9	14.4 19.3	0.9 1.1	
15	水	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 豆腐のミートローフ ブロッコリの和え物・果物	豆乳 鮭おにぎり	522 614	22.3 26.2	15.8 19.0	1.2 1.4	
16	木	麦茶 クッキー	ご飯・味噌汁 鶏肉ときのこのトマト煮 キャベツの胡麻和え・果物	豆乳 ミートマカロニ	530 623	23.0 27.1	14.3 17.2	1.4 1.6	
17	金	麦茶 Caスナック	ミートスパゲッティ ポトフ 高野豆腐とひじきの煮物・果物	豆乳 ぶどうゼリー	452 532	10.1 20.1	18.3 22.1	1.6 1.9	
20	月	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 つくねの磯辺焼き 野菜のツナ和え・果物	豆乳 焼うどん	497 588	25.2 29.7	8.1 9.7	2.2 2.6	
21	火	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 魚の味噌マヨネーズ焼き 切干大根の煮物・果物	豆乳 混ぜご飯	491 578	21.4 25.2	14.1 17.0	1.1 1.3	
22	水	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 鶏肉の治部煮 ブロッコリの胡麻和え・果物	豆乳 人参ゼリー	501 589	18.1 22.1	9.7 11.4	1.4 1.6	
23	木	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 肉じゃが 青菜ときのこの和え物・果物	豆乳 納豆お焼き	500 588	18 22	8.9 11	0.8 1.4	
24	金	麦茶 クッキー	ドライカレー スープ 切り干し大根の含め煮・果物	豆乳 きな粉マカロニ	460 541	20.8 24.2	11.7 14.1	0.8 0.9	
27	月	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 麻婆豆腐 ひじきのサラダ・果物	豆乳 フルーツポンチ	452 528	14.3 17.4	5.9 6.9	1.0 1.2	
28	火	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 鶏肉の豆乳煮 切り干し大根のサラダ・果物	豆乳 さつまいもマドレーヌ	502 590	20.4 24.6	14.6 17.8	1.3 1.5	
29	水	麦茶 クッキー	おにぎり・豚汁 鶏肉のから揚げ 果物	豆乳 じゃが芋団子	497 585	25.8 30.4	13.1 15.4	0.8 0.9	
30	木	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 かぼちゃのグラタン キャベツの和え物・果物	りんごジュース ハロウィンケーキ	533 651	19.6 23.1	12.1 14.6	1.0 1.2	
31	金	麦茶 せんべい	リクエスト給食	豆乳 リンゴのコンポート	429 556	16.2 24.6	10.1 21.8	1.2 1.0	
給 食 だ よ り					月平均値 未満児	487	20.3	12.4	1.3
					以上児	575	24.3	15.4	1.4
					月基準値 未満児	490	18.8	12.6	1.4
					以上児	580	23.0	15.6	1.7

* 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

今年の十五夜は、10月6日です。保育園では、子ども達が丸めた団子を給食室でゆでてデザートとして提供します。また、秋には美味しい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら

☆新米を焚いておにぎりを作ってみましょう☆

店頭でも新米が見られるようになりました。お米を焚くのは最もシンプルな調理。それでいて、食事の主役になるため、炊飯は親子クッキングにオススメです。大人が少し援助して、おにぎり作りにチャレンジをしてみましょう。ご飯が炊けたら、好きな具材をのせたり混ぜこんだりして、ラップ

