

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 じやが芋のサラダ・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 かっぽちや蒸しパン	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 プロシコリの和え物・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	ミニトスバケツティ ボトフ 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 プロシコリの胡麻和え・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	トライカレー 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 じやが芋団子	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 かっぽちやのグラタン 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
				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

給食だより

*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おすすめです。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

