

10月予定献立表

令和2年 10月 めぶき保育園

日	曜	昼 食					午後おやつ	熱量(kcal)
		主食	主菜	副菜	汁物	デザート		
								3歳未満児
1	木	ご飯	鶏肉のバター醤油	胡麻和え	さつまいもの味噌汁		牛乳 チヂミ 牛乳	531
2	金	食パン	魚のマヨネーズ焼き	大豆サラダ	ボトフ風スープ		牛乳 ふりかけご飯 麦茶	452
3	土	チキンライス		コロコロサラダ	オニオンスープ		牛乳 クッキー 牛乳	511
5	月	押し麦入りご飯	豆腐ハンバーグ	小松菜ときのこのおひたし	ニラともやしの味噌汁		牛乳 バナナケーキ 牛乳	526
6	火	ご飯	豚肉のブルコギ	ナムル	わかめスープ		牛乳 果物 牛乳	426
7	水	ご飯	魚の味噌煮	おかかマヨネーズ	押し麦スープ		牛乳 ココアクッキー 牛乳	592
8	木	栗ご飯	鶏肉の照り焼き	わかめの酢の物	きのこ汁	果物	牛乳 シュガートースト 牛乳	518
9	金	食パン	魚のパン粉焼き	チーズサラダ	白菜スープ		牛乳 わかめご飯 麦茶	427
10	土	ご飯	ごまみそ肉じゃが	甘酢和え	玉ねぎの味噌汁		牛乳 スティックパイ 牛乳	490
12	月	ご飯	魚の西京焼き	しらす和え	じゃが芋の味噌汁		牛乳 チーズホットケーキ 牛乳	514
13	火	きのご飯	鶏肉のごま照り焼き	磯和え	すまし汁		牛乳 メープルマフィン 牛乳	593
14	水	ご飯	高野豆腐入り五目煮	白菜の甘酢和え	わかめとえのきの味噌汁		牛乳 きな粉トースト 牛乳	482
15	木	ご飯	豚肉の生姜焼き風	ごまみそ和え	なめこの味噌汁	果物	牛乳 さつまいも蒸しケーキ 牛乳	537
16	金	食パン	鶏肉のパーベキュー風	マカロニサラダ	ふわふわスープ		牛乳 おかかご飯 麦茶	447
17	土	ご飯	鶏肉とじゃが芋の南蛮風煮	酢の物	青菜とわかめの味噌汁		牛乳 ごまクッキー 牛乳	528
19	月	じゃこチャーハン		大根サラダ	青梗菜スープ		牛乳 さつまいもスティック 牛乳	467
20	火	発芽玄米入りご飯	鶏肉の味噌焼き	土佐和え	ニラとお麩の味噌汁	果物	牛乳 セサミトースト 牛乳	546
21	水	ご飯	松風焼き	おひたし	野菜の味噌汁		牛乳 りんごジャムサンド 牛乳	542
22	木	ご飯	魚のホイル焼き	ひじきと大豆の煮物	青菜と豆腐の味噌汁		牛乳 果物 牛乳	502
23	金	食パン	タンドリーチキン	ポテトサラダ	豆乳スープ		牛乳 炊き込みご飯 麦茶	476
24	土	ご飯	野菜炒め	じゃが芋の甘煮	大根の味噌汁		牛乳 蒸しケーキ 牛乳	534
26	月	ご飯	豆腐ステーキの中華あんかけ	ひじきサラダ	にら玉スープ		牛乳 果物 牛乳	468
27	火	ドライカレー		豚しゃぶサラダ	青菜のスープ		牛乳 ココアトースト 牛乳	502
28	水	ご飯	鶏肉のオレンジ焼き	ごま酢和え	五目味噌汁	果物	牛乳 磯ポテト 牛乳	564
29	木	ご飯	親子煮	じゃが芋のおかか煮	きのこの味噌汁		牛乳 きな粉カップケーキ 牛乳	557
30	金	食パン	鶏肉の変わり焼き	マドマゼンサラダ	豚ひき肉と卵のスープ		牛乳 鮭ご飯 麦茶	459
31	土	チキンピラフ		小松菜サラダ	コロコロスープ		牛乳 スティックパイ 牛乳	413

※都合により献立が変更になることがあります。

※日頃、旬の食材を使用するよう心掛けています。

※熱量は昼食とおやつを足したものです。

※平均栄養価に土曜日は含まれていません。

《平均栄養価》

	熱量	たんぱく質	脂質	食塩
3歳未満児	508kcal	21.7g	18.4g	1.3g