

《 10月の献立表 》

H30年度 そあきのはなほいくえん

		乳児		幼児	
		昼食	おやつ	昼食	おやつ
1	月	ごはん 胸肉の塩麹つけ焼き 味噌汁(小松菜) ひじきサラダ(もやし無)	牛乳 蒸し芋★	ごはん もも肉塩麹つけ焼き ひじきサラダ 味噌汁(小松菜、えのき)	牛乳 蒸し芋★
2	火	ごはん まぐろカツ 蒸しキャベツ 味噌汁(大根)	牛乳 ガーリックトースト★	ごはん まぐろカツ 蒸しキャベツ 味噌汁(大根、わかめ)	牛乳 ガーリックトースト★
3	水	ごはん 麻婆豆腐 チーズ入りサラダ 味噌汁(ナス)	牛乳 梨 ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 チーズ入りサラダ 味噌汁(ナス、しいたけ)	牛乳 梨 ビスケット
4	木	ごはん カレイの南蛮漬け ポテトサラダ 味噌汁(小松菜)	牛乳 ねぎとひき肉の混ぜご飯★	ごはん カレイの南蛮漬け ポテトサラダ 味噌汁(小松菜、麩)	牛乳 ねぎとひき肉のおにぎり★
5	金	ごはん ニラミートローフ 味噌汁(ナス) 小松菜のごま和え(もやし無)	牛乳 マカロニきな粉★	ごはん ニラミートローフ 味噌汁(ナス、油揚げ) 小松菜のごま和え	牛乳 マカロニきな粉★
6	土	さけわかめごはん 大根のツナ煮 味噌汁(じゃがいも) パナナ	牛乳 お菓子	さけわかめごはん 大根のツナ煮 味噌汁(じゃがいも、葉ねぎ) パナナ	牛乳 お菓子
9	火	ごはん 鶏むねのみそ焼き マセドアンサラダ 味噌汁(小松菜)	牛乳 しょうがねぎ味噌ごはん★	ごはん 鶏もものみそ焼き マセドアンサラダ 味噌汁(小松菜、なめこ)	牛乳 しょうがねぎ味噌おにぎり★
10	水	ハヤシライス キャベツの味噌ドレ和え 味噌汁(ナス)	野菜ジュース おせんべい	ハヤシライス キャベツの味噌ドレ和え 味噌汁(ナス、葉ねぎ)	野菜ジュース おせんべい
11	木	ごはん 鮭の黒酢照り焼き 味噌汁(大根) 小松菜の煮びたし(油揚げ無)	牛乳 梨 ビスケット	ごはん 鮭の黒酢照り焼き 味噌汁(大根、わかめ) 小松菜の煮びたし	牛乳 梨 ビスケット
12	金	ごはん 鮭の竜田揚げ 味噌汁(大根) ほうれん草ごま和え(ちくわ無)	牛乳 ジャムサンド★	ごはん サバの竜田揚げ 味噌汁(大根、えのき) ほうれん草ごま和え	牛乳 ジャムサンド★
13	土	甘辛豚の混ぜご飯 じゃが芋華風煮(ちくわ無) 味噌汁(大根) パナナ	牛乳 お菓子	甘辛豚の混ぜご飯 じゃが芋華風煮 味噌汁(大根、葉ねぎ) パナナ	牛乳 お菓子
15	月	ごはん 豆腐入り松風焼き 味噌汁(キャベツ) 華風和え(もやし無)	牛乳 鮭ごはん★	ごはん 豆腐入り松風焼き 華風和え 味噌汁(キャベツ、麩)	牛乳 鮭おにぎり★
16	火	ごはん 胸肉のグリル 味噌汁(大根) キャベツとしらすの和え物	牛乳 フライドさつまいも★	ごはん もも肉のグリル 味噌汁(大根、なめこ) じゃこサラダ	牛乳 フライドさつまいも★
17	水	ごはん カレイの蒲焼き ポパイサラダ 味噌汁(じゃが芋)	牛乳 梨 おせんべい	ごはん カレイの蒲焼き ポパイサラダ 味噌汁(じゃが芋、葉ねぎ)	牛乳 梨 おせんべい
18	木	ごはん 鮭のムニエル 大根サラダ 味噌汁(小松菜)	牛乳 コーンマヨトースト★	ごはん サバのカレームニエル 大根サラダ 味噌汁(小松菜、油揚げ)	牛乳 コーンマヨトースト★
19	金	ごはん 胸肉の梅風味から揚げ ナムル 味噌汁(かぶ)	麦茶 フルーツヨーグルト★	ごはん もも肉の梅風味から揚げ ナムル 味噌汁(かぶ、油揚げ)	麦茶 フルーツヨーグルト★
20	土	豚肉と切り昆布のまぜごはん ジャーマンポテト 味噌汁(大根) パナナ	牛乳 お菓子	豚肉と切り昆布のまぜごはん ジャーマンポテト 味噌汁(大根、葉ねぎ) パナナ	牛乳 お菓子
22	月	ごはん ミートローフ シルバーサラダ 味噌汁(小松菜)	牛乳 おかかごはん★	ごはん ミートローフ シルバーサラダ 味噌汁(小松菜、なめこ)	牛乳 味噌おにぎり★
23	火	ごはん 肉じゃが(白滝無) ブロッコリーマリネ 味噌汁(大根)	牛乳 おせんべい&ビスケット	ごはん 肉じゃが ブロッコリーマリネ 味噌汁(大根、わかめ)	牛乳 おせんべい&ビスケット
24	水	ごはん 鮭のみぞれ煮 かぼちゃサラダ 味噌汁(キャベツ)	牛乳 シュガートースト★	ごはん サバのみぞれ煮 かぼちゃサラダ 味噌汁(キャベツ、しいたけ)	牛乳 シュガートースト★
25	木	ごはん 鮭のフライ 人参シソ 味噌汁(小松菜)	牛乳 ジェノバ風パスタ★	ごはん 鮭のフライ 人参シソ 味噌汁(小松菜、えのき)	牛乳 ジェノバ風パスタ★
26	金	カレーライス(かりんカレー粉無) あっさりサラダ すまし汁(小松菜)	牛乳 梨 おせんべい	カレーライス あっさりサラダ すまし汁(ネギ、わかめ)	牛乳 梨 おせんべい
27	土	こぎつねごはん 大根と豚バラの煮物 味噌汁(じゃが芋)	牛乳 お菓子	こぎつねごはん 大根と豚バラの煮物 味噌汁(じゃが芋、葉ねぎ)	牛乳 お菓子
29	月	ごはん かじきの南蛮焼き 味噌汁(大根) 小松菜ポン酢和え(しめじ無)	牛乳 いらごはん★	ごはん かじきの南蛮焼き 味噌汁(豆腐、ネギ) 小松菜のポン酢和え	牛乳 いらごはん★
30	火	ごはん アドボ あっさりサラダ 味噌汁(大根)	牛乳 りんご ビスケット	ごはん アドボ あっさりサラダ 味噌汁(大根、わかめ)	牛乳 りんご ビスケット
31	水	ごはん 鮭の塩麹つけ焼き 味噌汁(小松菜) レンコンマヨサラダ	麦茶 ヨーグルト&おせんべい	ごはん 鮭の塩麹つけ焼き 味噌汁(小松菜、なめこ) レンコンマヨサラダ	麦茶 ヨーグルト&おせんべい

平均栄養素量 エネルギー425Kcal たんぱく質16g 脂質13.4 塩分1.8g

平均栄養素量 エネルギー531Kcal たんぱく質19.3g 脂質16.4 塩分2.2g

* 仕入れにより献立が変更する場合があります。

記載されている食材を食べて、アレルギー症状がでたことのある場合はお申し出ください。(喉の違和感も含む) 面談の上対応を検討させていただきます。