

10月分 献立表

干潟町中央保育園

日	曜日	献立	血や筋肉に なるもの	力や体温を 整えるもの	体の調子を 整えるもの	おやつ	エネルギー (カロリー)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	木	ご飯 肉豆腐 なめこ味噌汁 きゅうり塩昆布和え	豚バラ肉 豆腐	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ きゅうり	★いももち 麦茶	446	19.2	10	1.6
2	金	ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 かつお節サラダ ◎りんご	鶏ひき肉	米 かぼちゃ	人参 レタス きゅうり りんご	★チョコサンド 牛乳	564	15	15	1.3
3	土	手作り弁当				家庭より持参				
5	月	ご飯 卵味噌 きゅうり塩もみ 具だくさん味噌汁	卵 鶏ひき肉	米	人参 長ネギ きゅうり キャベツ たまねぎ	★ミロ えびせん	485	21.2	21.2	2
6	火	ご飯 酢豚 ナムル 春雨スープ	豚肉	米	玉ねぎ 人参 ピーマン ほうれん草	★ヨーグルトババロア	486	14.8	14.8	1.4
7	水	ご飯 鯖ステーキおろし添え ほうれん草おひたし	鯖	米	大根 ほうれん草	★マカロニあべかわ 麦茶	520	22.4	22.4	1.2
8	木	ご飯 ◎さつまいもコロツケ コーンサラダ トマト	鶏ひき肉 ハム チーズ	米 さつまいも	人参 玉ねぎ トマト きゅうり	★カルピス せんべい	579	13.3	13.3	1.2
9	金	◎きのこうどん ツナの和風和え バナナ	豚肉 ツナ	うどん	玉ねぎ 人参 えのき しめじ キャベツ バナナ	★ホットケーキ 麦茶	416	14.7	14.7	2.5
10	土	手作り弁当				家庭より持参				
12	月	ご飯 ポークカレー 生野菜 ミニゼリー	豚肉	米 じゃがいも	玉ねぎ 人参 レタス きゅうり トマト	★二色サンド 麦茶	500	13.2	13.2	2.2
13	火	ご飯 ひじきの炒め煮 野菜のお浸し 乳酸菌飲料	鶏ひき肉 大豆	米	ひじき 人参 ほうれん草	★コーンフレーク	510	17.8	17.8	1.6
14	水	ご飯 煮魚 ポテトサラダ 野菜味噌汁	マグロ ハム	米 じゃがいも マヨネーズ	きゅうり 人参 キャベツ	★手作りゼリー	469	20.5	20.5	1.7
15	木	ご飯 れんこん入りハンバーグ グラッセ ほうれん草ソテー	鶏ひき肉	米	人参 ほうれん草 コーン	★ココア せんべい	520	23.9	23.9	1.2
16	金	ご飯 シーチキンオムレツ 茹でブロッコリー わかめスープ	卵 ツナ	コメ	人参 玉ねぎ ピーマン ワカメ ブロッコリー	★さつまいもクッキー 麦茶	464	16.6	16.6	1.9
17	土	手作り弁当				家庭より持参				
19	月	ご飯 豚の生姜焼き 春雨スープ わかめときゅうりのごま風味和え	豚肉	米	玉ねぎ きゅうり ワカメ みかん	★焼きそば 麦茶	452	15.1	15.1	1.9
20	火	ご飯 白身魚のフライ トマト 茹でキャベツ ◎里芋味噌汁	メルルーサ	米 里芋	トマト キャベツ 万能ねぎ 人参	★りんごパイ 麦茶	592	23.9	23.9	1.4
21	水	栗ご飯 炒り豆腐 わかめサラダ	豆腐 鶏ひき肉 卵	米	人参 玉ねぎ きゅうり わかめ	★スコーン 麦茶	523	16.3	16.3	2
22	木	中華丼 バンバンジーサラダ 柿	豚肉 ささみ えび	米	白菜 人参 玉ねぎ きゅうり 柿	ケーキ ジュース	627	24.9	24.9	0.8
23	金	ご飯 がんもと野菜の煮物 胡麻和え 茹でウインナー	がんもどき ウインナー	米	人参 玉ねぎ れんこん ほうれん草	★スイートポテト 麦茶	562	13.9	13.9	1.5
24	土	手作り弁当				家庭より持参				
26	月	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ	豆腐 鶏ひき肉 ハム	米	人参 長ネギ ニラ きゅうり	★お好み焼き 麦茶	519	17.4	17.4	1.6
27	火	ご飯 豚汁 小松菜お浸し ◎さつまいもの甘煮 ◎りんご	豚肉 豆腐	米 さつまいも	人参 れんこん 大根 小松菜 りんご	★ココア蒸しパン 牛乳	640	21.2	21.2	2
28	水	ご飯 チーズ入りはんぺんフライ トマト 茹でキャベツ 卵スープ	はんぺん チーズ 卵	米	トマト キャベツ ほうれん草	★ミルクずもち 麦茶	556	18.5	18.5	1.5
29	木	ご飯 巣ごもり卵 ツナサラダ	卵 ソーセージ ツナ	米	キャベツ 人参 きゅうり	飲むヨーグルト サッポロポテト	522	15.9	15.9	1.9
30	金	ロールパン ◎キノコンチュー かわいいサラダ	鶏こま肉 ハム チーズ	ロールパン じゃがいも	人参 玉ねぎ きゅうり レタス	★わかめおにぎり 麦茶	503	18	18	1.9
31	土	手作り弁当				家庭より持参				

今月の旬の食材

きのこ 里芋

さつまいも 人参

※ お願い ※

★手作りおやつ

◎旬の食材を使ったメニュー

・都合により献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
アレルギーが心配な場合は病院を受診し、担任や給食職員までお知らせください。
・コップや箸箱は毎日洗って清潔にしましょう。
・メニューにより、スプーンやフォークを持たせてください。
・本園では食物アレルギーのお子さんを対象に除去食、代替食に対応しています。

保育園では地産地消の取り組みとして、今月はトマトを地元の農家さんより直接仕入れて
います。