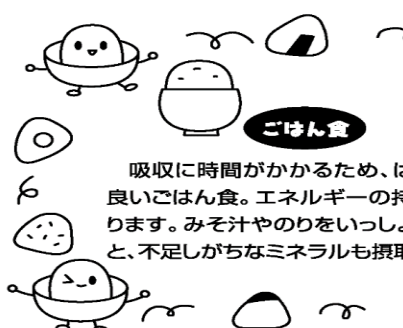


10月の予定献立

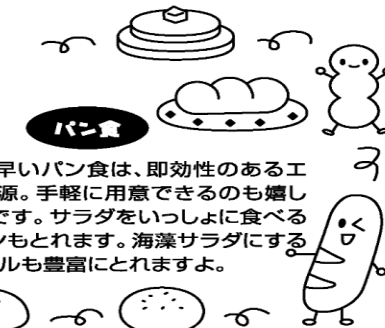
令和2年10月 米崎保育園

	献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品
1 (木)	魚の照り焼き 切干大根の炒り煮 いものこ汁 梨	しょうゆ団子 牛乳	魚 さつま揚げ 豚肉 豆腐 牛乳	しらたき 里芋 上新粉 片栗粉 油 砂糖	切干大根 人参 しめじ ごぼう ねぎ 梨
2 (金)	親子煮 かぼちゃサラダ 油揚げのみそ汁 キウイ	カステラ 牛乳	卵 鶏挽肉 油揚げ 牛乳	マヨネーズ 油	玉葱 キャベツ 人参 干椎茸 かぼちゃ きゅうり もやし キウイ
3 (土)	運動会				
5 (月)	生姜焼き マカロニツナサラダ 豆腐と青菜の味噌汁 りんご	お好み焼き 牛乳	豚肉 ツナ缶 豆腐 桜えび 卵 かつお節 牛乳	マカロニ マヨネーズ 小麦粉 油 砂糖	玉葱 人参 きゅうり ほうれん草 えのき茸 りんご キャベツ ねぎ
6 (火)	ニラとじゃこのオムレツ ジャが芋きんぴら コーンとキャベツのスープ グレープフルーツ	カルピスゼリー せんべい	卵 しらす 牛乳 ゼラチン	じゃが芋 油 砂糖	にら 人参 ピーマン キャベツ コーン パセリ グレープフルーツ
7(水) ほかほかご飯	筑前煮 ごまもやし しめたま汁 ぶどう	りんごケーキ 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	こんにゃく ごま 小麦粉 バター 砂糖 油	筍 ごぼう 人参 椎茸 さやえんどう もやし きゅうり
8 (木)	魚の夕焼けソース 青菜の煮浸し ささみスープ 梨	白玉団子黒みつけ 牛乳	魚 油揚げ ささみ 豆腐 きな粉 牛乳	マヨネーズ 白玉粉 黒砂糖	人参 もやし ほうれん草 キャベツ ねぎ 梨
9 (金)	豚肉のみそ炒め 胡瓜と春雨の和え物 わかめスープ オレンジ	チーズ入りヨーグルトパン 牛乳	豚肉 ハム 豆腐 若布 卵 ヨーグルト チーズ 牛乳	春雨 ごま油 小麦粉 ごま 砂糖 油	玉葱 小松菜 人参 きゅうり ねぎ オレンジ
10 (土)	手作り弁当				
12 (月)	つくね焼き オーロラサラダ じゃが芋のみそ汁 ぶどう	フルーツサンド 牛乳	鶏挽肉 卵 ハム 豆腐 生クリーム 牛乳	パン粉 マカロニ ジャが芋 マヨネーズ 食パン 砂糖	玉葱 きゅうり レタス 人参 ねぎ ぶどう 桃缶 キウイ
13 (火)	オムレツ 大豆サラダ 茄子のみそ汁 グレープフルーツ	さつま芋素揚げ 牛乳	卵 ハム 大豆 若布 油揚げ 牛乳	ごま油 ごま さつま芋 油 砂糖	ほうれん草 キャベツ 人参 なす きゅうり 玉葱 グレープフルーツ
14(水) ほかほかご飯	さんまのかば焼き ブロッコリーサラダ きのこスープ ミノマト	ココアゼリー せんべい	さんま 卵 豆腐 ゼラチン 牛乳 生クリーム	片栗粉 油 砂糖	りんご ブロッコリー しめじ えのき茸 小松菜 ミノマト
15 (木)	高野豆腐の卵とじ 若布マヨネーズサラダ ベーコンスープ りんご	ごまポッキー 牛乳	高野豆腐 卵 ささみ 若布 ベーコン 牛乳	マヨネーズ ジャが芋 小麦粉 バター ごま 砂糖	人参 玉葱 さやえんどう きゅうり 白菜 パセリ りんご
16(金) 遠足	手作り弁当				
17 (土)	じゃが芋そぼろ煮 もやしの炒め物 牛乳 オレンジ		鶏挽肉 ベーコン 牛乳	じゃが芋 油 砂糖	グリーンピース もやし ピーマン オレンジ
19 (月)	肉豆腐 大徳寺和え キャベツと油揚げのみそ汁 キウイ	くるみゆべし 牛乳	豆腐 豚肉 卵 油揚げ 牛乳	しらたき 白玉粉 上新粉 黒砂糖 くるみ	人参 ねぎ 小松菜 椎茸 キャベツ キウイ
20 (火)	鶏真薯 切干大根の和風サラダ 里芋のみそ汁 ミノマト	りんごカスタード 麦茶	鶏挽肉 卵 ひじき 豆腐 牛乳	パン粉 片栗粉 ごま ごま油 里芋 小麦粉 砂糖	人参 ねぎ 切干大根 きゅうり ミノマト りんご
21(水) ほかほかご飯	厚焼き卵 豚肉とピーマンのいため 大根汁 煮豆 柿	いが栗坊や 牛乳	卵 豚肉 油揚げ 牛乳	さつま芋 砂糖 油 ごま	筍 ピーマン 金時豆 大根 人参 小松菜 柿
22(木) 誕生会	スパゲティミートソース エビフライ ツナサラダ 若布コーンスープ ぶどう	ケーキ 牛乳	豚挽肉 チーズ えび 卵 ツナ缶 若布 牛乳	スパゲッティ バター 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	玉葱 人参 椎茸 きゅうり キャベツ コーン ねぎ ぶどう
23 (金)	五目納豆 きんぴらごぼう 肉団子入り中華スープ りんご	甘食 牛乳	納豆 ハム チーズ ごま 鶏挽肉 卵 牛乳	しらたき 春雨 小麦粉 バター 砂糖 練乳	ほうれん草 もやし ごぼう 人参 いんげん 白菜 小松菜 椎茸
24 (土)	ハムピカタ さつま芋サラダ 牛乳 バナナ		ハム 卵 牛乳	小麦粉 油 さつま芋	きゅうり 干ぶどう バナナ
26 (月)	ひじき卵 ピーナッツ和え 白菜と人参のみそ汁 りんご	2層ゼリームース せんべい	卵 ひじき 豚挽肉 チーズ 豆腐 牛乳 生クリーム	ピーナッツ 砂糖 油	人参 いんげん キャベツ きゅうり ほうれん草 白菜 りんご
27 (火)	豚肉と野菜の炒め煮 ブロッコリーのごま和え 玉葱と若布のみそ汁 オレンジ	さつま芋チーズケーキ 牛乳	豚肉 若布 卵 クリームチーズ 牛乳	里芋 こんにゃく ごま さつま芋 小麦粉 砂糖	大根 人参 小松菜 ブロッコリー 玉葱 オレンジ
28(水) ほかほかご飯	カツオ煮付け みそドレッシングサラダ せんべい汁 柿	卵サンド 牛乳	かつお ハム 鶏肉 卵 牛乳	ごま油 せんべい 食パン マーガリン マヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参 ごぼう しめじ えのき茸 ねぎ 舞茸 柿
29 (木)	マーボー豆腐 拌三条 すまし汁 キウイ	なべやき 牛乳	豆腐 豚挽肉 卵 ハム はんぺん 牛乳	春雨 ごま油 小麦粉 片栗粉 黒砂糖 ごま 砂糖	ねぎ 人参 干椎茸 ピーマン きゅうり みつば キウイ
30 (金)	鶏肉のオニオントマト煮 ジャーマンポテト かきたま汁 ぶどう	カボチャのスコーン 牛乳	鶏肉 ベーコン 卵 なると 牛乳	じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	玉葱 しめじ コーン ねぎ ほうれん草 キャベツ ぶどう
31 (土)	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し 牛乳 オレンジ		豚挽肉 卵 かつお節 牛乳	バター 砂糖	ほうれん草 オレンジ



ごはん食

吸収に時間がかかるため、はらもちが
良いごはん食。エネルギーの持続性もあ
ります。みそ汁やのりをいっしょに食べる
と、不足しがちなミネラルも摂取可能です。



パン食

消化が早いパン食は、即効性のあるエ
ネルギー源。手軽に用意できるのも嬉し
いところです。サラダをいっしょに食べる
と、ビタミンもとれます。海藻サラダにす
ると、ミネラルも豊富にとれますよ。

~今月の一平均栄養所要量~

エネルギー	410kcal
たんぱく質	17.4g
脂 肪	17.6g