

10月の予定献立

令和2年10月 米崎保育園

	献立名	午前のおやつ	午後のおやつ	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 ご飯 梨	バナナ	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 米	切干大根 人参 しめじ ごぼう ねぎ 梨 バナナ
2 (金)	親子煮 かぼちゃサラダ 油揚げのみそ汁 ご飯 キウイ	牛乳 せんべい	カステラ 牛乳	卵 鶏挽肉 油揚げ 牛乳	マヨネーズ 油 米	玉葱 キャベツ 人参 干椎茸 南瓜 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 ご飯 りんご	飲むヨーグルト せんべい	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 米	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 じゃが芋きんぴら キャベツのスープ ご飯 グレープフルーツ	牛乳 ビスケット	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 米	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)	筑前煮 ごまもやし しめたま汁 ご飯 ぶどう	豆乳 クッキー	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 米	筍 ごぼう 人参 椎茸 もやし さやえんどう きゅうり しめじ
8 (木)	魚の夕焼けソース 青菜の煮浸し ささみスープ 卵ご飯 梨	牛乳 せんべい	白玉団子黒みつかけ 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 米	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 ご飯 オレンジ	りんごジュース せんべい	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 米	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 ご飯 ぶどう	牛乳 せんべい	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 じゃが芋 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 ご飯 グレープフルーツ	ヤクルト せんべい	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 米	ほうれん草 キャベツ 人参 なす
14 (水)	さんまのかば焼き ブロッコリーサラダ きのこスープ ご飯 ミニトマト	豆乳 ビスケット	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 米	りんご ブロッコリー しめじ えのき茸 小松菜 ミニトマト
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 しめじご飯 りんご	牛乳 せんべい	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 じゃが芋 小麦粉 バター ごま 砂糖 米	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 豆麩のみそ汁 ご飯 オレンジ	牛乳 せんべい		鶏挽肉 ベーコン 牛乳	じゃが芋 油 砂糖 豆麩 米	グリーンピース もやし ピーマン 人参 ねぎ 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 ご飯 キウイ	りんごジュース せんべい	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 米	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 ご飯 ミニトマト	牛乳 せんべい	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 米	人参 ねぎ 切干大根 きゅうり ミニトマト りんご
21 (水)	厚焼き卵 豚肉とピーマンのいため 大根汁 煮豆 ご飯 柿	飲むヨーグルト クラッカー	いが栗坊や 牛乳	卵 豚肉 油揚げ 牛乳	さつま芋 砂糖 油 ごま 米	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	ヤクルト せんべい	ケーキ 牛乳	豚挽肉 チーズ えび 卵 ツナ缶 若布 牛乳	スパゲティ 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 ご飯 りんご	牛乳 せんべい	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 米	ほうれん草 ごぼう もやし 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 キャベツのみそ汁 ご飯 バナナ	牛乳 クッキー		ハム 卵 牛乳 若布	小麦粉 油 さつま芋 米	きゅうり 干ぶどう キャベツ 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 ご飯 りんご	牛乳 せんべい	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 米	人参 いんげん キャベツ きゅうり 白菜 ほうれん草 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 ご飯 オレンジ	りんごジュース せんべい	さつま芋チーズケーキ 牛乳	豆腐 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 米	大根 人参 小松菜 玉葱 ブロッコリー オレンジ
28 (水)	カツオ煮付け みそドレッシングサラダ せんべい汁 ご飯 柿	牛乳 ビスケット	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 米	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 ご飯 キウイ	バナナ	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 米	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 ご飯 ぶどう	豆乳 クッキー	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 米	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 もやしの味噌汁 ご飯 オレンジ	牛乳 せんべい		豚挽肉 卵 かつお節 若布 油揚げ 牛乳	バター 砂糖 米	ほうれん草 もやし オレンジ

一日の始まり 朝ごはん！

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるご飯食がおすすめです。朝から大変だな…というご家庭でも大丈夫。具だくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる具材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗い物も少なくてすみます。

～今月の一平均栄養所要量

エネルギー 506kcal
たんぱく質 18.6g
脂 肪 16.7g

