



れいわ ねんど 10月献立予定表



やまぎしほいくえん
山岸保育園

日曜	昼食	おやつ	あかのなかま (血や肉になるたべもの)	きいろのなかま (熱や力になるたべもの)	みどりのなかま (体の調子を整えるたべもの)	栄養摂取量			
						熱量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
1 金	高野豆腐フライ マカロニサラダ 卵スープ (椎茸) なし	ふかし芋 プルーン 牛乳	ぎゅうにゅう たまご わかめ かつおぶし ハム	こむぎこ パンこ サラダあぶら マカロニ さつまいも	にんじん きゅうり しいたけ たまねぎ プルーン なし キャベツ	448	16.5	20.7	1.1
2 土	鶏もも照り焼き 切干大根コンソメ煮 昆布佃煮 味噌汁 (なめこ/小松菜) パナナ	バタースティックパン 牛乳	とりにく ベーコン こんぶつくだに とうふ ぎゅうにゅう	サラダあぶら	にんにく しょうが パナナ だいこん にんじん なめこ こまつな きぬさや	375	19.0	14.8	2.1
4 月	ポークカレー 白身魚のハーブ焼き 中華風サラダ すまし汁 (豆腐)	フルーツヨーグルト クラッカー	ぶたにく たら ハム とうふ わかめ かつおぶし ヨーグルト	じゃがいも はるさめ サラダあぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ もやし グリーンピース きゅうり ねぎ みかん パイン パナナ りんご	351	18.0	12.1	1.9
5 火	赤魚塩こうじ焼き ぶた肉とれんこん炒め かぼちゃの甘煮 味噌汁 (豆腐/わかめ)	きのこごはん 牛乳	あかうお ぶたにく とうふ とりにく ぎゅうにゅう わかめ	サラダあぶら はいがまい	にんにく れんこん にんじん もやし ピーマン きくらげ かぼちゃ ねぎ パナナ きぬさや しいたけ まいたけ	514	24.9	19.0	2.0
6 水	食パン 鶏のつくね焼き コーンサラダ かぶのチャウダー	きつねうどん 牛乳	とりにく たまご ツナ ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク あぶらあげ かつおぶし	パン マーガリン かたくりこ こむぎこ ごま サラダあぶら じゃがいも パター うどん	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん コーン かぶ ねぎ えのき パセリ きぬさや	642	27.6	24.8	2.0
7 木	八宝菜 ブロッコリーサラダ 味噌汁 (厚揚げ/小松菜) オレンジ	インドサモサ 牛乳	ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう えび	かたくりこ じゃがいも サラダあぶら きょうざのかわ	にんじん きぬさや はくさい だけのこ しいたけ きゅうり ブロッコリー コーン オレンジ こまつな だいこん	370	17.1	19.2	2.0
8 金	ちくわとかぼちゃの天ぷら じゃがバター 大豆もやし炒め 味噌汁 (キャベツ)	フレンチトースト 牛乳	ちくわ あぶらあげ たまご とうにゅう ぎゅうにゅう	こむぎこ サラダあぶら じゃがいも パター パン マーガリン	かぼちゃ もやし にんじん こんにゃく だけのこ コーン キャベツ こまつな	473	19.3	21.0	2.1
9 土	鮭ごまみそ焼き さつま芋ひじき煮付け 昆布佃煮 五目みそ汁 (もやし/えのき)	あんマーガリンパン 牛乳	さけ あぶらあげ ひじき こんぶつくだに とうふ ぎゅうにゅう	ごまあぶら さつまいも	にんじん もやし えのき こまつな パナナ	477	22.7	18.3	1.6
1 1 月	干草焼き 野菜詰め煮 ワンタンスープ なし	フレーククッキー 牛乳	とうふ ツナ たまご こんぶ かつおぶし とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう	サラダあぶら じゃがいも こむぎこ ワンタンのかわ コーンフレーク	にら にんじん だいこん ごぼう こんにゃく きぬさや こまつな たまねぎ えのき なし	413	17.8	17.5	1.8
1 2 火	鶏肉のカレー焼き 春雨サラダ すいとん汁 パナナ	ナポリタンスパゲティ 牛乳	とりにく ハム あぶらあげ こうやとうふ ウインナー ぎゅうにゅう	はるさめ こむぎこ スパゲッティ サラダあぶら	にんじん きゅうり キャベツ ねぎ ごぼう しいたけ パナナ ピーマン たまねぎ	448	16.2	19.3	1.1
1 3 水	豚肉の生姜焼き ほうれん草ナムル ぶどう豆 春雨スープ オレンジ	いがぐり揚げ 牛乳	ぶたにく だいず たまご あぶらあげ かつおぶし スキムミルク たまご ぎゅうにゅう	ごま ごまあぶら はるさめ さつまいも そうめん サラダあぶら	しょうが にんじん ねぎ ほうれんそう もやし だけのこ オレンジ	493	21.7	22.3	1.7
1 4 木	しょうえんそく 小遠足	ブドウゼリー パナナ カーさんゲット	ゼラチン ぎゅうにゅう	しろざとう	パナナ	128	2.8	1.6	0.0
1 5 金	赤魚唐揚げ野菜あん パナナ ブロッコリーごま和え むら雲スープ	お好み焼き 牛乳	あかうお ぶたにく たまご チーズ ちくわ さくらえび あおのり ぎゅうにゅう	サラダあぶら ごま かたくりこ こむぎこ	にんじん ピーマン たまねぎ しいたけ ブロッコリー ねぎ パナナ キャベツ こまつな	428	22.2	19.0	1.8
1 6 土	鶏ごまみそ焼き 高野豆腐の煮つけ 昆布佃煮 味噌汁 (ふ/かぶ) パナナ	レーズンスティックパン 牛乳	とりもも ツナ こんぶつくだに ぎゅうにゅう	ごま ふ	にんじん はくさい ひじき かぶ パナナ	389	20.7	13.5	2.0
1 8 月	クリスピーチキン 和風サラダ さつま芋甘煮 野菜スープ	レーズンパン カキ 牛乳	とりにく ちくわ ウインナー ぎゅうにゅう	こむぎこ サラダあぶら コーンフレーク ごま さつまいも	にんじん きゅうり もやし キャベツ コーン たまねぎ パセリ かき	472	18.0	17.1	1.4
1 9 火	豆腐のキッシュ 五目きんぴら 味噌汁 (キャベツ) パナナ	がんづき 牛乳	とうふ ベーコン たまご チーズ スキムミルク あぶらあげ ぎゅうにゅう	サラダあぶら ごま じゃがいも こむぎこ くろざとう	たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム こんにゃく にんじん ピーマン ごぼう パナナ キャベツ こまつな	456	18.7	19.3	1.6
2 0 水	豚肉大根みそ煮 もやしのナムル じゃが芋ソテー 味噌汁 (豆腐/わかめ)	マカロニあべ川 オレンジ 牛乳	ぶたにく ベーコン とうふ わかめ きなこ ぎゅうにゅう	ごまあぶら じゃがいも バター マカロニ	だいこん こんにゃく しょうが にんじん きゅうり もやし ねぎ オレンジ	429	17.2	20.4	2.1
2 1 木	《誕生会》梅鮭ごはん かぼちゃそぼろあん ブロッコリーおかか和え 芋の子汁 みかん	ヨーグルト ごまビスケット パナナ するめ	さけ とりにく いか かつおぶし とうふ	はいがまい ごま さといも	うめ レモン かぼちゃ にんじん いんげん ブロッコリー ごぼう パナナ ねぎ しいたけ こんにゃく みかん	593	22.8	11.6	2.3
2 2 金	ハンバーグ 野菜炒め 粉ふき芋 味噌汁 (ふ/わかめ)	バナナケーキ 牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう たまご ウインナー あおのり わかめ スキムミルク	パンこ サラダあぶら じゃがいも ふ こむぎこ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし ねぎ パナナ レモン	487	23.1	22.5	2.0
2 3 土	さばのごま味噌焼き すき昆布の煮付け 昆布佃煮 五目みそ汁 (もやし/えのき)	ジャムマーガリンパン 牛乳	さば こんぶ ちくわ こんぶつくだに とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごま サラダあぶら	しょうが しらたき もやし えのき こまつな パナナ にんじん	481	20.7	22.2	2.7
2 5 月	鮭きのご焼き 炒り豆腐 煮豆 味噌汁 (小松菜/豆腐)	スイートポテト プルーン 牛乳	さけ とうふ たまご きんとまめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	バター サラダあぶら さつまいも アイス ぎゅうにゅう ごま	えのき しめじ にんじん ねぎ グリーンピース しいたけ たまねぎ プルーン こまつな	458	22.2	17.4	1.6
2 6 火	揚げレバーの甘酢あえ かぼちゃサラダ 豚汁 オレンジ	わかめしらすごはん 牛乳	レバー ぶたにく とうふ しらす ぎゅうにゅう	かたくりこ ごま サラダあぶら じゃがいも はいがまい	しょうが かぼちゃ ねぎ にんじん コーン ごぼう オレンジ きゅうり	457	20.9	14.3	1.6
2 7 水	鮭のチーズ焼き 青菜コーンゴマ和え 納豆 じゃがいものみそ汁 (じゃがいも)	生クリームサンド 牛乳	さけ あぶらあげ チーズ なつとう ぎゅうにゅう	サラダあぶら ごま パンこ じゃがいも パン しろざとう	たまねぎ ピーマン トマト ほうれんそう こまつな コーン にんじん ねぎ みかん	453	24.1	21.0	1.7
2 8 木	ロールパン マカロニミート ひじきサラダ ポテトスープ パナナ	ドライカレー 牛乳	ぶたにく ひじき ツナ ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう	パン マカロニ こむぎこ バター はるさめ ごまあぶら じゃがいも はいがまい サラダあぶら	にんじん たまねぎ パナナ きゅうり コーン パセリ いんげん ピーマン	654	22.1	21.5	1.8
2 9 金	中華風卵焼き 筑前煮 味噌汁 (小松菜/豆腐) みかん	トマトスパゲティ 牛乳	たまご ぶたにく ツナ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	ごまあぶら スパゲッティ オリーブオイル	もやし ねぎ にら にんじん ごぼう こんにゃく きぬさや れんこん しいたけ こまつな たまねぎ みかん	462	27.5	19.3	2.0
3 0 土	ほっけ塩焼き すき焼き風煮 昆布佃煮 味噌汁 (ふ/かぶ) パナナ	バタースティックパン 牛乳	とうふ ぶたにく こんぶつくだに ほっけ ぎゅうにゅう	サラダあぶら ふ	しらたき にんじん たまねぎ かぶ パナナ	399	20.9	16.0	1.7

14日(木)は小遠足です♪

14日(木)は小遠足でお弁当の日になります。お子さんの食べきれる量のごはんとおかずの用意をお願いします。午後のおやつは園で用意します。



☆今月のクッキング☆

25日(月)、「おやつぎょうざ」を作ります。ぎょうざの皮に、漬いたさつまいもを詰めて揚げる、山岸保育園の名物おやつです！エプロン・三角巾・マスクの準備と、爪切りをよろしくお願いします。