



れいわ ねんど
令和5年度

がつこんだてよていひょう
10月献立予定表 (ばら組~ふじ組)

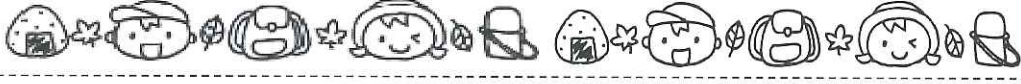
やまぎしほいくえん
山岸保育園



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)
2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	フルーツヨーグルト クラッカー	ぶたにく あかうお ハム とうふ かつおぶし ヨーグルト	じゃがいも あぶら はるさめ ごまあぶら	にんじん たまねぎ グリンピース もやし きゅうり ねぎ わかめ みかん パイン パナナ りんご	353	19.7	13.5	1.8
3火	白身魚フライ ブロッコリーソテー 味噌汁 (豆腐/わかめ) パナナ	きのこごはん 牛乳	ホキ とうふ とりにく きゅうにゅう	ごむぎこ パンこ あぶら はいがまい	にんじん ブロッコリー たけのこ わかめ ねぎ パナナ しいたけ まいたけ	407	20.5	14.8	1.9
4水	八宝菜 かぼちゃサラダ 味噌汁 (厚揚げ/小松菜) オレンジ	インドサモサ 牛乳	えび ぶたにく ハム なまあげ きゅうにゅう	かたくりこ あぶら じゃがいも ぎょうざのかわ	にんじん はくさい たけのこ しいたけ かぼちゃ きゅうり コーン こまつな だいこん オレンジ たまねぎ ピーマン	351	18.2	18.7	2.2
5木	ロールパン 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 スティックチーズ	とりにく たまご ウイナー きゅうにゅう スキムミルク あぶらあげ かつおぶし チーズ	パン ごむぎこ うどん かたくりこ ごま パター あぶら じゃがいも	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん コーン かぶ えのき パセリ ねぎ	500	22.7	19.1	2.1
6金	竹輪とかぼちゃの天ぷら マカロニサラダ 味噌汁 (キャベツ) オレンジ	フレンチトースト 牛乳	ちくわ なまあげ たまご とうにゅう ぎゅうにゅう	ごむぎこ あぶら マカロニ パン マーガリン	かぼちゃ にんじん きゅうり キャベツ こまつな オレンジ	369	14.6	15.6	1.7
7土									
10火	鶏肉のカレー焼き フレーク和え すいとん汁 パナナ	フレーククッキー 牛乳	とりにく スキムミルク あぶらあげ たまご こやとうふ ツナ ぎゅうにゅう	ごま ごむぎこ マーガリン コーンフレーク	キャベツ こまつな にんじん ねぎ ごぼう しいたけ パナナ	405	18.9	17.4	1.1
11水	豚肉の生姜焼き ほうれん草ナムル ぶどう豆 五目みそ汁 オレンジ	いがぐり揚げ 牛乳	ぶたにく だいす あぶらあげ スキムミルク たまご きゅうにゅう	ごま ごまあぶら さといも さつまいも そうめん あぶら	しょうが にんじん ねぎ ほうれん草 もやし しいたけ オレンジ かぼちゃ	441	22.0	19.1	2.1
12木	小遠足	メロンパンラスク 牛乳	ぎゅうにゅう	パン		199	7.0	8.5	0.1
13金	赤魚唐揚げ野菜あん むら雲スープ ブロッコリーごま和え オレンジ	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 ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら ごま ごむぎこ	にんじん ピーマン たまねぎ しいたけ ブロッコリー キャベツ こまつな オレンジ ねぎ あおのり	400	22.6	18.9	1.8
14土	赤魚カレー焼き 高野豆腐の煮つけ 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	あかうお こやとうふ ツナ きゅうにゅう	ふ パン	たまねぎ にんじん はくさい ひじき こんぶ かぶ パナナ	353	19.8	12.3	2.1
16月	松風焼き 野菜含め煮 春雨スープ 梨	かりんとうトースト 牛乳	とりにく たまご ぎゅうにゅう かつおぶし あぶらあげ	パンこ ごま じゃがいも こんにやく はるさめ パン マーガリン くらざとう	にんじん たまねぎ しょうが こんぶ だいこん ごぼう たけのこ ねぎ なし	393	18.5	15.1	1.7
17火	鶏ごまみそ焼き 和風サラダ 野菜スープ パナナ	ナポリタンスパゲティ 牛乳	とりにく ちくわ ウイナー ハム ぎゅうにゅう	ごま あぶら スパゲティ	にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ パセリ パナナ ピーマン	504	21.1	14.8	1.7
18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)	レーズンパン 柿 牛乳	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こんにやく ごま あぶら じゃがいも バター パン	だいこん にんじん しょうが きゅうり もやし コーン わかめ ねぎ かき	407	20.3	15.9	2.2
19木	〈誕生会メニュー〉梅鯉ごはん 芋の子汁 かぼちゃそぼろあん ブロッコリーおかか和え みかん	バナナケーキ 牛乳	さけ とりにく かつおぶし とうふ たまご スキムミルク ぎゅうにゅう	はいがまい ごま さといも こんにやく ごむぎこ マーガリン	うめ レモン かぼちゃ にんじん グリンピース ブロッコリー ごぼう ねぎ しいたけ みかん パナナ	610	25.7	16.9	2.1
20金	ハンバーグ 野菜炒め 粉ふき芋 味噌汁 (ふ/わかめ)	ヨーグルト するめ バナナ	あいびきにく ぎゅうにゅう たまご いか	パンこ あぶら じゃがいも ふ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし コーン あおのり わかめ ねぎ パナナ	323	16.5	12.0	1.7
21土	さばのごま味噌焼き もやしの煮付け 昆布佃煮 五目みそ汁 パナナ	ジャムマーガリンパン 牛乳	さば ちくわ とうふ ぎゅうにゅう	ごま しらたき あぶら パン	しょうが こんぶ にんじん こんぶ もやし えのき こまつな パナナ	436	21.1	18.2	2.5
23月	鮭きのご焼き 炒り豆腐 味噌汁 (小松菜/豆腐) パナナ	トマトスパゲティ 牛乳	さけ とうふ たまご あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう	バター あぶら スパゲティ オリーブオイル	えのき しめじ にんじん ねぎ グリンピース しいたけ たまねぎ こまつな パナナ トマト にんにく しそ	397	23.3	17.7	1.8
24火	揚げレバーの甘酢あえ かぼちゃの甘煮 春雨サラダ 豚汁	わかめしらすごはん 牛乳	ぶたレバー ぶたにく とうふ しらす ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら はるさめ じゃがいも こんにやく はいがまい ごま	しょうが かぼちゃ にんじん きゅうり キャベツ ごぼう ねぎ	480	21.7	15.5	1.8
25水	スコップコロッケ 青菜コーンゴマ和え カラフル納豆 味噌汁 (なめこ/葱)	生クリームサンド 牛乳	ぶたにく なつとう チーズ とうふ クリーム きゅうにゅう	じゃがいも ごむぎこ パンこ あぶら ごま パン	にんじん たまねぎ ほうれん草 ピーマン こまつな コーン もやし なめこ ねぎ みかん	468	22.4	23.8	2.2
26木	食パン 豆腐のキッシュ ブロッコリーサラダ コーンチャウダー	ドライカレー 牛乳	とうふ ベーコン たまご スキムミルク とりにく ぶたにく きゅうにゅう	パン マーガリン バター あぶら じゃがいも ごむぎこ はいがまい	たまねぎ ほうれん草 マッシュルーム きゅうり ブロッコリー にんじん コーン パセリ ピーマン	619	28.1	22.5	1.9
27金	中華風卵焼き 筑前煮 味噌汁 (小松菜/豆腐) みかん	スイートポテト ブルーベリー 牛乳	たまご ぶたにく とりにく とうふ アイス きゅうにゅう	こんにやく ごまあぶら さつまいも ごま	もやし ねぎ いら にんじん ごぼう れんこん しいたけ こまつな たまねぎ みかん ブルーン	456	24.6	18.4	1.7
28土	ほっけ塩焼き 厚揚げの煮付け 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	ほっけ なまあげ ちくわ きゅうにゅう	こんにやく ふ パン	にんじん はくさい こんぶ かぶ パナナ	337	18.1	11.9	1.8
30月	豚カツ じゃが芋ツナ煮 わかたけ汁 みかん	じゃこトースト 牛乳	ぶたにく ツナ かつおぶし しらす チーズ きゅうにゅう	ごむぎこ パンこ あぶら じゃがいも パン	たまねぎ グリンピース にんじん たけのこ わかめ ねぎ みかん あおのり	393	21.2	16.2	2.7
31火	肉豆腐 さつま芋サラダ 味噌汁 (キャベツ) パナナ	ごちうどん スティックチーズ	ぶたにく とうふ あぶらあげ かつおぶし チーズ	しらたき あぶら さつまいも うどん	ねぎ しめじ にんじん パナナ きゅうり わかめ キャベツ こまつな ほうれん草	394	16.1	15.1	2.5

12日(木)は小遠足です!

12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。
デザートは果物でお願いします。
午後のおやつは園で用意します。



☆今月のクッキング☆

24日(火)、「クレープ」を作ります。
包丁でフルーツを切ったり、クレープ生地を焼いたりして、
おやつの時間に食べます。
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。