



れいわ ねんど がつこんだてよていひょう  
令和3年度 10月献立予定表

やまぎほいくえん  
山岸保育園



日曜	午前のおやつ (0, 1歳児のみ)	主食	昼食	おやつ	栄養摂取量			
					熱量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
1金	ビスケット 牛乳	ごはん	高野豆腐フライ マカロニサラダ 卵スープ(椎茸) 梨	ふかし芋 ブルーン 牛乳	555	18.2	20.7	0.9
2土	野菜バー 牛乳	ごはん	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	491	19.8	16.5	1.7
4月	ウエハース 牛乳	ごはん	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	466	19.1	14.3	1.5
5火	クラッカー 牛乳	ごはん	赤魚塩こうじ焼き ぶた肉とれんこん炒め パナナ かぼちゃの甘煮 味噌汁(豆腐/わかめ)	きのこごはん 牛乳	599	24.2	19.7	1.8
6水	せんべい 牛乳	食パン	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	506	19.1	20.5	1.7
7木	ごまビスケット 牛乳	ごはん	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 りんごジュース	584	24.8	22.2	2.2
8金	ビスケット 牛乳	ごはん	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	574	20.5	20.7	1.6
9土	野菜バー 牛乳	ごはん	鮭ごまみそ焼き さつま芋ひじき煮付け パナナ 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	571	22.7	19.0	1.3
11月	ウエハース 牛乳	ごはん	干草焼き 野菜含め煮 ワンタンスープ 梨	フレーククッキー 牛乳	514	19.1	18.3	1.3
12火	クラッカー 牛乳	ごはん	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	548	18.3	20.0	1.1
13水	ごまビスケット 牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き ほうれん草ナムル かぼちゃの甘煮 春雨スープ オレンジ	いがぐり揚げ 牛乳	598	19.5	20.9	1.7
14木	せんべい 牛乳		しょうえんそく 小遠足	ブドウゼリー パナナ カーさんケット	200	6.1	5.0	0.3
15金	ビスケット 牛乳	ごはん	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	545	23.0	19.7	1.5
16土	野菜バー 牛乳	ごはん	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	503	21.3	15.6	1.8
18月	ウエハース 牛乳	ごはん	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	558	19.6	18.0	1.4
19火	クラッカー 牛乳	ごはん	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	556	20.1	19.9	1.6
20水	ごまビスケット 牛乳	ごはん	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	551	18.9	21.4	1.9
21木	せんべい 牛乳	梅鮭ごはん	《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 バナナ するめ	538	20.7	12.5	2.1
22金	ビスケット 牛乳	ごはん	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	583	23.2	21.9	1.6
23土	野菜バー 牛乳	ごはん	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) パナナ	ジャムマーガリンパン 牛乳	573	21.3	22.2	2.1
25月	ウエハース 牛乳	ごはん	鮭のご焼き 炒り豆腐 煮豆 味噌汁(小松菜/豆腐)	スイートポテト ブルーン 牛乳	546	22.7	18.3	1.4
26火	クラッカー 牛乳	ごはん	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	555	21.9	16.3	1.5
27水	ごまビスケット 牛乳	ごはん	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	569	24.5	21.8	1.6
28木	せんべい 牛乳	ロールパン	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	591	20.4	20.0	1.6
29金	ビスケット 牛乳	ごはん	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	568	26.7	19.5	1.8
30土	野菜バー 牛乳	ごはん	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	512	21.4	17.4	1.4

物資の都合上、献立を変更する場合があります。

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。窒息の恐れがあるミニトマト、ウズラの卵、ブドウなどは、切って食べやすくしましょう。キャンディ型のチーズも注意してください。  
おやつは園で用意します。

