



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 (ひよこ組～さくら組)

やまぎしほいくえん
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)
2月	ウエハース 牛乳	ごはん	ポークカレー 白身魚のハーフ焼き 中華風サラダ すまし汁	フルーツヨーグルト クラッカー	451	19.3	13.8	1.5
3火	せんべい 牛乳	ごはん	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	514	20.5	14.3	1.7
4水	クラッカー 牛乳	ごはん	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	443	18.0	17.0	1.9
5木	ごまビスケット 牛乳	パン	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	438	18.8	17.2	2.1
6金	せんべい 牛乳	ごはん	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	459	14.6	13.1	1.6
7土								
10火	ウエハース 牛乳	ごはん	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	442	15.6	13.4	0.8
11水	クラッカー 牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き ほうれん草ナムル かぼちゃ甘煮 五目みそ汁 オレンジ	いがぐり揚げ 牛乳	503	17.5	14.8	2.0
12木	ごまビスケット 牛乳		小 遠 足	メロンパンラスク 牛乳	208	7.5	9.5	0.3
13金	野菜バー 牛乳	ごはん	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	453	18.5	16.0	1.3
14土	クラッカー 牛乳	ごはん	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	471	20.3	13.9	1.7
16月	野菜バー 牛乳	ごはん	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	478	18.4	15.1	1.4
17火	クラッカー 牛乳	ごはん	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	447	18.9	15.1	1.9
18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)	レーズンパン 柿 牛乳	488	18.5	14.9	2.0
19木	せんべい 牛乳	梅鮭ごはん	誕生会メニュー 梅鮭ごはん 芋の子汁 みかん かぼちゃそぼろあん ブロッコリーおかか和え	バナナケーキ 牛乳	540	21.9	15.4	1.7
20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)	ヨーグルト するめ バナナ	405	16.5	11.6	1.4
21土	野菜バー 牛乳	ごはん	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	447	18.8	14.0	1.9
23月	ごまビスケット 牛乳	ごはん	鮭さのこ焼き 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	469	19.1	15.9	1.6
24火	ウエハース 牛乳	ごはん	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	529	20.0	14.4	1.6
25水	クラッカー 牛乳	ごはん	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	515	20.3	20.3	1.9
26木	ビスケット 牛乳	パン	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	488	22.4	18.1	1.6
27金	野菜バー 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	スイートポテト プルーン 牛乳	519	22.5	16.7	1.5
28土	クラッカー 牛乳	ごはん	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	458	19.1	13.5	1.6
30月	ウエハース 牛乳	ごはん	メンチカツ じゃが芋ツナ煮 わかたけ汁 みかん	じゃこトースト 牛乳	518	20.2	18.9	1.9
31火	ごまビスケット 牛乳	ごはん	肉豆腐 さつま芋サラダ 味噌汁 (キャベツ) パナナ	五目うどん スティックチーズ	463	15.7	13.7	1.6

12日(木)は小遠足です!

物資の都合上、献立を変更する場合があります。

12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。
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。

