

令和3年度 かしま保育園

# 10月の予定献立表

爽りの秋、味覚の秋がやってきました。秋の味覚を楽しみましょう。

## ドクターからのひと言

### 朝食は、みんなで 楽しくしっかりと

子どもの食事は、ただ食べれば良いと言うものではなく、誰と時間を過ごして、どれだけ楽しく食べられたかが大切です。一日のスタートとなる朝食ですから、家族みんなで楽しくしっかりと摂りたいものですね。



日	曜	3歳未満児のみ	主食	献立メニュー (3歳以上児・3歳未満児用)	
		10時おやつ		主菜・副菜・汁物・付け合わせ	3時のおやつ
1	金	こめ粉クッキー	オムライス風	生揚げの煮つけ、おかかブロッコリー、すまし汁(豆腐・みつば)、りんご	ヨーグルト、ビスケット
2	土	しおポンせん	わかめご飯	牛乳、キャベツときゅうりの正油漬け、けんちん汁	ジョアプレーン、甘辛せんべい
3	日				
4	月	みかん缶	焼きそば	かぼちゃのサラダ、わかめスープ、トマト	牛乳、フレンチトースト
5	火	ハイハイ	ごはん	鶏肉の味噌焼き、切り干し大根煮(小松菜)、みそ汁(なめこ・豆腐)、トマト	牛乳、バナナケーキ
6	水	ビスケット	ごはん	コーン磯煮、小松菜と人参のおかか和え、すまし汁(豆腐・みつば)、トマト	ジョアストロベリー、サラダせんべい
7	木	みかん缶	ごはん	クリームシチュー、さつま揚げの煮つけ、青菜とコーンのサラダ、きゅうりピクルス	牛乳、マカロニ安倍川
8	金	サラダせんべい	ごはん	ししゃも焼き、五目豆、すまし汁(ほうれん草・ふ)、トマト	プリン、バナナ
9	土	ハイハイ	鮭ご飯	牛乳、キャベツときゅうりの塩もみ、みそ汁(豆腐・えのき)	りんごJ、甘辛せんべい
10	日				
11	月	ビスケット	ごはん	ポークカレー(豆)、小松菜と人参のおかか和え、りんご	牛乳、ふわふわ団子
12	火	しおポンせん	ごはん	納豆、青菜のチャンプルー豆腐、すまし汁(卵・みつば)	牛乳、フランスパン(苺・マ)
13	水	ハイハイ	ごはん	ポークジンジャー、おかかブロッコリー、みそ汁(大根・生揚げ)、トマト	プリン、サラダせんべい
14	木	こめ粉クッキー	ごはん	めかじきの角煮、小松菜のおかか和え、みそ汁(玉葱・油揚げ)、トマト	ジョアストロベリー、バナナ
15	金	ハイハイ	わかめご飯	鶏肉の立田揚げ、パスタサラダ、おかかブロッコリー、玉子焼き、ぶどうとりんごJ	ヨーグルト和え(バナナ・みかん)
16	土	しおポンせん	そばろご飯	牛乳、コールスロー、みそ汁(もやし・油揚げ)	ヤクルト、サラダせんべい
17	日				
18	月	ハイハイ	ごはん	焼き鮭(正油風味)、切り干し大根煮(小松菜)、みそ汁(もやし・油揚げ)、チーズ	牛乳、蒸かしさつま芋
19	火	こめ粉クッキー	きのこピラフ	ポイルウインナー、おかかブロッコリー、みそ汁(じゃが芋・わかめ)、トマト	牛乳、ロールサンド(チーズ)
20	水	みかん缶	ごはん	肉入り金平牛蒡、小松菜のおかか和え、トマトと玉子のスープ	牛乳、りんごケーキ
21	木	しおポンせん	ごはん	鶏肉の照り焼き、きゅうりのツナコーンサラダ、みそ汁(玉葱・油揚げ)、トマト	ぶどうとりんごJ、バナナ
22	金	ビスケット	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き、青菜とコーンのサラダ、けんちん汁、トマト	ジョアストロベリー、サラダせんべい
23	土	ハイハイ	鮭ご飯	牛乳、キャベツときゅうりの塩もみ、みそ汁(豆腐・えのき)	ヤクルト、甘辛せんべい
24	日				
25	月	みかん缶	ごはん	麻婆豆腐、ハンサンスー、中華風ニラ玉汁、トマト	牛乳、大学芋
26	火	こめ粉クッキー	ごはん	ポークジンジャー、きゅうりとツナの和え物、わかめスープ、チーズ	フルーツ白玉
27	水	サラダせんべい	ごはん	炒り豆腐、小松菜のおかか和え、すまし汁(ほうれん草・ふ)、トマト	牛乳、二色パン
28	木	しおポンせん	ごはん	鯖香味揚げ、小松菜とコーンのサラダ、すまし汁(ふ・えのき)、トマト	牛乳、蒸かしさつま芋
29	金	サラダせんべい	スパゲッティ	ナポリタン(あさり)、おかかブロッコリー、コーンスープ、ヤクルト	牛乳、かぼちゃケーキ
30	土	ハイハイ	わかめご飯	牛乳、コールスロー、けんちん汁	ジョアストロベリー、甘辛せんべい
31	日				

※ 1ヶ月の平均栄養価は次の通りです。

3歳以上児	エネルギー	584 kcal	たんぱく質 22.4g	脂質 16.7g	カルシウム 235mg
3歳未満児	エネルギー	492 kcal	たんぱく質 19.4g	脂質 14.3g	カルシウム 202mg

※この献立表は、予定でありますので変更になる場合もあります。