

10月の献立表

2021年 あさひ保育所

日付					1日(金)	
献立					ごはん 松風焼き (鶏ひき肉 玉ねぎ 味噌 砂糖 白すりごぼ) わかめのサラダ (わかめ もやし コーン ハム きゅうり 青じそドレッシング) 大根のすまし汁 (大根 かまぼこ ねぎ 人参) パナナ 以上児 600Kcal 蛋白質 24.4g 脂肪 15.0g 炭水化物 68.8g 食塩 2.8g	
朝のあやつ 3時のあやつ					炭分ウエハース 牛乳 ママカロニあべ川	
日付	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	
献立	ごはん 肉じゃが (じゃが芋 人参 玉ねぎ 豚肉 グリンピース) 小松菜と切干大根のおかか和え (小松菜 切干大根 かつおぶし) さつま芋のみそ汁 (さつま芋 玉ねぎ)	ゆかりごはん 山海煮 (大豆 じゃがいも 人参 うずあげ 鶏胸肉 干し椎茸) 茎わかめのサラダ (茎わかめ ツナ きゅうり 冷凍コーン) 豆腐のみそ汁 (絹豆腐 小松菜 玉ねぎ)	ごはん あじフライ (アジフライ) きゅうりのごましょうゆ和え (きゅうり 白ごぼ) 豚汁 (豚肉 大根 人参 赤こんにゃく えのき ごぼう ねぎ)	ごはん けんちん煮 (人参 ごぼう 豚もも肉 里芋 大根 梅干菜) ブロッコリーの胡麻ドレッシング和え (ブロッコリー 胡麻ドレッシング) 肉団子スープ (肉団子 チンゲン菜 味噌 ねぎ)	コッペパン 鶏手羽元のオレンジ煮 (鶏手羽元 オレンジジュース) 春雨サラダ (春雨 ハム きゅうり コーン 青じそドレッシング) スープ (じゃが芋 玉ねぎ 人参) いちごジャム	以上児 495Kcal 蛋白質 15.2g 脂肪 7.4g 炭水化物 64.6g 食塩 2.8g 以上児 605Kcal 蛋白質 20.7g 脂肪 16.7g 炭水化物 69.7g 食塩 3.4g 以上児 590Kcal 蛋白質 21.8g 脂肪 17.8g 炭水化物 63.1g 食塩 2.8g 以上児 785Kcal 蛋白質 14.7g 脂肪 28.1g 炭水化物 94.1g 食塩 1.2g 以上児 685Kcal 蛋白質 23.4g 脂肪 14.1g 炭水化物 68.6g 食塩 3.1g
朝のあやつ 3時のあやつ	塩せんべい 牛乳 りんごゼリー	パナナ 牛乳 ★ブルーベリーパイ(未読児さんはブルーベリーサンドイッチ) 牛乳	食べっこベイビー 牛乳 チョイスクッキー 牛乳	りんご 牛乳 かぼちゃマフィン	塩せんべい 牛乳 ★うめしらすいなり(未読児さんはゆかりおむすび)	
日付	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	
献立	菜めしごはん タンドリーチキン (鶏もも肉 ヨーグルト にんにく カレール) マカロニサラダ (マカロニ きゅうり ハム コーン 卵なしマヨネーズ) なめこのみそ汁 (絹豆腐 なめこ 小松菜) 煮干し	ごはん 鮭の黄金焼き (鮭 卵なしマヨネーズ コーン) 切り干し大根の煮物 (切干大根 人参 干し椎茸 うす揚げ) 五目みそ汁 (さつま芋 えのき 小松菜 大根 豚もも肉)	ごはん オランダ煮 (高野豆腐 人参 小松菜) かぼちゃサラダ (かぼちゃ きゅうり ベーコン 人参 コーン 卵なしマヨネーズ) のっぺい汁 (鶏もも肉 ごぼう 里芋 しめじ 葱こんにゃく)	ごはん 白身魚フライ (冷凍白身魚フライ) 塩こうじきんぴら (ごぼう 人参 ベーコン 塩こうじ) 中華スープ (椎茸 人参 水菜等 チンゲン菜) 柿	手作りお弁当の日 (よろしくおねがいします)	
朝のあやつ 3時のあやつ	パナナ 牛乳 ★マッシュマロクラッカー	りんご 牛乳 ★みたらし団子(未読児さんはせんべい)	アンパンマンお野菜せんべい 牛乳 ミレービスケット	中辛牛 牛乳 ★スイートポテト	アンパンマンキャラメルコーン 元氣カリボテ	
日付	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	
献立	鶏ごぼうピラフ (ごぼ 鶏肉 ごぼう 人参 エリンギ グリンピース コーン パター) ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー かつお節) えのきのすまし汁 (絹豆腐 えのき 人参 わかめ) レアチーズ風ムース	ごはん マカロニグラタン (鶏ひき肉 チーズ 牛乳 玉ねぎ マカロニ ほうれん草 パター) きゅうりの塩昆布和え (きゅうり 塩昆布) 小松菜のスープ (小松菜 人参 うすあげ)	ひじきごはん さんまの梅煮 (さんま 梅干し 生姜) 大豆とさつま芋の甘辛揚げ (さつま芋 大豆 片栗粉) 鮎のみそ汁 (アジ しょうが 味噌)	ごはん かぼちゃコロッケ (かぼちゃ 豚挽肉 玉ねぎ 小松菜 パン粉) 蒸し鶏のサラダ (鶏ささみ きゅうり もやし 人参 ごぼうドレッシング) コーンスープ (コーンクリームチーズ 玉ねぎ ベーコン パセリ) チーズ	ごはん 花しゅうまい (豚挽肉 玉ねぎ しゅうまいの皮) 温野菜サラダのオーロラソース和え (かぼちゃ ブロッコリー ケチャップ 卵なしマヨネーズ) 豆腐のみそ汁 (絹豆腐 わかめ 玉ねぎ)	以上児 695Kcal 蛋白質 22.2g 脂肪 27.4g 炭水化物 77.9g 食塩 2.4g 以上児 695Kcal 蛋白質 18.4g 脂肪 22.2g 炭水化物 78.9g 食塩 3.1g 以上児 715Kcal 蛋白質 20.2g 脂肪 28.8g 炭水化物 88.7g 食塩 2.2g 以上児 685Kcal 蛋白質 17.2g 脂肪 25.2g 炭水化物 83.4g 食塩 2.2g 以上児 685Kcal 蛋白質 18.4g 脂肪 12.8g 炭水化物 82.4g 食塩 1.7g
朝のあやつ 3時のあやつ	パナナ 牛乳 ★ツナバースト 牛乳	ポテコ 牛乳 ごぼうスナック	鮎 牛乳 ★ごまクッキー	アンパンマンソフトせんべい 牛乳 ★きなこマフィン	りんご 牛乳 ★さつまいもと栗のタルト	
日付	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	
献立	コッペパン このこのクリームシチュー (鶏ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 えのき しめじ グリンピース 牛乳 シチュールー) ひじきハンバーグ (鶏挽肉 玉ねぎ ひじき パン粉) ブロッコリーとミニトマトのサラダ (ブロッコリー ミニトマト 塩オマ)	ごはん 八宝菜 (豚肉 玉ねぎ 人参 白豆 えび 干し椎茸 卵なし身かまぼこ) 豆腐サラダ (絹豆腐 わかめ きゅうり 人参) 春巻き (冷凍春巻き)	ごはん 豆腐ナゲット (鶏ひき肉 おから 絹豆腐 卵なしマヨネーズ) ひじきの含め煮 (ひじき うすあげ 人参 ごぼう 干し椎茸 醤油) きやべつのみそ汁 (さつま芋 えのき ねぎ)	わかめごはん 高野豆腐の煮物 (高野豆腐 鶏もも肉 人参 干し椎茸 玉ねぎ ごぼう) スパゲティサラダ (スパゲティ 卵なしハム きゅうり コーン 卵なしマヨネーズ) 小松菜のすまし汁 (小松菜 しめじ 小松菜)	ごはん 若鶏のから揚げ (鶏もも肉 にんにく 生姜) マカロニの酢の物 (マカロニ きゅうり ロースハム みかん肉) サンラバータン (春雨 豚肉 水菜等 しめじ チンゲン菜 卵 豆腐等 ごま油)	以上児 675Kcal 蛋白質 22.1g 炭水化物 64.4g 食塩 2.4g 以上児 695Kcal 蛋白質 22.2g 脂肪 17.1g 炭水化物 77.9g 食塩 2.8g 以上児 695Kcal 蛋白質 22.2g 脂肪 16.8g 炭水化物 82.2g 食塩 2.4g 以上児 707Kcal 蛋白質 22.4g 脂肪 28.2g 炭水化物 100.8g 食塩 1.4g 以上児 685Kcal 蛋白質 23.4g 脂肪 12.8g 炭水化物 78.6g 食塩 1.4g
朝のあやつ 3時のあやつ	カルシウムせんべい 牛乳 ★五平餅	パナナ 牛乳 ★太鼓せんべい 牛乳	きな粉せんべい 牛乳 アンパンマンキャラメルコーン 牛乳	りんご 牛乳 ★ロシナン 牛乳	フィンガービスケット 牛乳 りんご入りもようかん	