

予定献立表

今月の平均カロリー344kcal
 たんぱく質13.7g 脂質15.5g 食塩相当量1.3g
 (パン、ごはんなどの主食カロリーはふくまれておりません。)

令和5年度
 10月号
 すぎのこ保育園

★新メニュー

	献立名	未満児主食	離乳食	おやつ	備考
2月	鶏の照り焼き 野菜サラダ かきたま汁 キウイフルーツ	ごはん	鶏やわらか煮 野菜スープ煮	前 後 牛乳 牛乳 ふかし芋	
3火	ホキの和風あんかけ 白菜の味噌汁 ひじきのごま酢和え 柿	ごはん	ホキ煮つけ トロトロ白菜	前 後 のむヨーグルト 牛乳 クレープ	
4水	きのこクリームスパゲティ カリカリサラダ ビーンズスープ パイナップル	スティックパン	くたくたパスタ 煮大豆	前 後 牛乳 コロコロゼリー	さくら組サッカー大会
5木	厚揚げと豚肉のさっぱり炒め りんご 大根ツナマヨ和え にらの味噌汁	ごはん	豚のみそ煮 やわらか大根	前 後 牛乳 牛乳 麩ラスク	
6金	和風カレー ほうれんそうの磯辺和え 福神漬 わかめえのきスープ 梨	カレーライス	ほうれんそう甘煮 肉じゃが風煮	前 後 ヤクルト カルピスポンチ	
7土	コロッケ もやしナムル 中華そば グレープフルーツ	鮭おにぎり	くたくた素麺 マッシュポテト	前 後 牛乳 チーズ おかし	
9月	スポーツの日 				
10火	肉豆腐 インゲン油揚げ煮 大根と菊の味噌汁 パイナップル	ごはん	豚のやわらか煮 みそ豆腐	前 後 のむヨーグルト 牛乳 ホットケーキ	
11水	秋の遠足 			前 後 牛乳 幼児リンゴJ せんべい	
12木	豆腐ハンバーグ ひじきの炒め物 ちくわの味噌汁 柿	ごはん	豆腐ハンバーグ 人参甘煮	前 後 牛乳 ぶどうJ カナッペ	
13金	シーフードカレー 三色ピクルス パナナ 福神漬 レタスとベーコンのスープ	カレーライス	レタススープ煮 洋風肉じゃが	前 後 ヤクルト 牛乳 かぼちゃパイ	
14土	シューマイ 小松菜の煮浸し 塩ラーメン オレンジ	ごまおにぎり	小松菜のだし煮 鶏やわらか煮	前 後 牛乳 チーズ おかし	こも組もも組運動会
16月	豚生姜焼き 生野菜 わかめと油揚げ汁 りんご	ごはん	豚のしょうゆ煮 キャベツの甘煮	前 後 牛乳 苺ムース	
17火	赤魚の唐揚げ 白和え せんべい汁 柿	ごはん	赤魚の煮付け 具だくさん汁	前 後 のむヨーグルト 麦茶 お好み焼き	
18水	ミートソーススパゲティ シーザーサラダ ベーコンスープ りんご	ごまロール	くたくたパスタ 野菜スープ煮	前 後 牛乳 牛乳 ドーナツ	
19木	ささ身フライ 春雨の酢の物 大根スープ パイナップル	ごはん	ささみのミルク煮 煮大根	前 後 牛乳 りんごカスタード	
20金	トマトカレー 福神漬 コーンサラダ かに玉スープ パナナ	カレーライス	トマトスープ煮 玉ねぎのだし煮	前 後 ヤクルト 牛乳 ごまクッキー	
21土	 お弁当交流デー 	なめ茸おにぎり	さつまいもマッシュ とろとろわかめ	前 後 牛乳 チーズ おかし	
23月	海老と厚揚げのチリ炒め 根菜煮 モロヘイヤスープ りんご	ごはん	やわらか根菜煮 モロヘイヤしらす	前 後 牛乳 麦茶 肉まん	
24火	チキン南蛮 三色温野菜 なめこ汁 オレンジ	ごはん	鶏のみそ煮 ブロッコリー甘煮	前 後 のむヨーグルト 牛乳 シュートースト	
25水	青椒肉絲 れんこんサラダ マカロニスープ 柿	のりおにぎり	くたくたパスタ キャベツのツナ和え	前 後 牛乳 ソファール	おにぎり作り 完全給食
26木	★ ボルガライス ポテトサラダ ミートボール ふわふわスープ 豆びよムース	チャーハン	マッシュポテト ハンバーグ	前 後 牛乳 牛乳 ロールケーキ	誕生会 完全給食
27金	きのこカレー 福神漬 コールスローサラダ わかめゴマスープ りんご	カレーライス	肉じゃが風煮 キャベツの甘煮	前 後 ヤクルト 麦茶 野菜チップス	
28土	ごま大学 大根の酢の物 じゃじゃ麺 トマト 柿	人参おにぎり	煮大根 さつまいもマッシュ	前 後 牛乳 チーズ おかし	
30月	チーズハンバーガー ナゲット ポテト ミネストローネ ゼリー	黒糖パン	野菜スープ煮 洋風肉じゃが	前 後 牛乳 牛乳 フルーツポンチ	プレーパーク 完全給食
31火	さんま焼 大根と人参の子炒り 芋煮汁 りんご	ごはん	鮭のミルク煮 芋煮汁	前 後 のむヨーグルト ハロウィンおやつ	

【10月ご当地メニュー】福井県・・・ボルガライス