
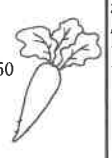





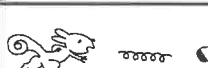


10月予定献立表

2020/10 西野山保育園

	12 26(月)	13 27(火)	14 28(水)	1 15 29(木)	2 16 30(金)	3 17 31(土)
献立	<p>ごはん</p> <p>高野のうま煮 高野豆腐 5 鶏肉 35 ☆にんじん 30 さといも 20 ☆ほうれんそう 25 しめじ 8 だし みりん 6.5 三温糖 1.1 塩 0.1 しょうゆ 6 酒 1</p> <p>水菜のスープ みずな 10 豚肉 10 しいたけ 4 はるさめ 2 塩 0.6 しょうゆ 0.7 だし 150</p> 	<p>ごはん</p> <p>豚汁 豚肉 20 だいこん 25 ☆にんじん 10 ☆ごぼう 4 こんにゃく 4 はくさい 20 油揚げ 5 ☆さつまいも 20 ねぎ 5 干しいたけ 1 みそ 10 だし 250</p> <p>焼ししゃも ししゃも 30</p> <p>みかん みかん 60</p>	<p>カレーピラフ 鶏肉 30 マッシュルーム 3 たまねぎ 3.3 ☆えび 20 塩 1 こしょう 0.03 カレー粉 0.2 しょうゆ 1 油 2 〈乳児:チキンライス〉</p> <p>大根サラダ だいこん 25 わかめ 0.5 たまねぎ 3 しょうゆ 1.4 ごま 1 酢 3 三温糖 0.4 油 0.7</p> <p>野菜スープ 鶏ひき肉 5 キャベツ 20 たまねぎ 10 ☆にんじん 3 セロリ 7 パセリ 1 しょうゆ 0.7 塩 0.6</p>	<p>ごはん</p> <p>魚のいそべ焼き あじ 40 しょうゆ 2 三温糖 2 あおりのり 1 油 1</p> <p>ほうれん草と ごぼうのあえもの ☆ほうれんそう 20 ☆ごぼう 6.4 牛ひき肉 5 ☆にんじん 5 コーン缶 5 しょうゆ 1.2 三温糖 0.5 みりん 1</p> <p>切干大根のみそ汁 切り干しだいこん 3.5 ☆にんじん 3 油揚げ 5 ねぎ 3 みそ 6 煮干だし 150</p> 	<p>ごはん</p> <p>鶏肉のくわ焼き 鶏肉 60 米粉 4 しょうゆ 3 みりん 1 酒 1 油 2</p> <p>うの花炒め おから 10 鶏肉 10 油揚げ 4 ☆にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 1 ねぎ 5 しょうゆ 2.5 三温糖 0.8 油 2 だし</p> <p>根菜のみそ汁 だいこん 15 ☆にんじん 10 ☆れんこん 10 ☆ごぼう 8 油揚げ 5 みそ 5 煮干だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐 豚ひき肉 25 木綿豆腐 75 干しいたけ 1 ☆にんじん 7 ☆ごぼう 7 ねぎ 7 にんにく しょうが みそ 2 しょうゆ 2 三温糖 0.5 塩 0.1 みりん 1.5 油 2 オイスターソース 1.5 片栗粉 1.5</p> <p>もやしとわかめのスープ もやし 20 わかめ 0.2 塩 0.6 しょうゆ 0.7 だし 150</p> <p>りんご ☆りんご 40</p> 
	おやつ	<p>かぼちやかん かぼちゃ 三温糖 粉寒天 豆乳</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>焼き芋 ☆さつまいも</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>〈14日〉 さつまいも 蒸しパン さつまいも 米粉 三温糖 BP 他</p> <p>牛乳 150cc</p> <p>〈28日〉 さつまいも モンブラン さつまいも 米粉 生クリーム 他</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>あげほのご飯のおにぎり 米 にんじん ちりめんじゃこ しょうゆ</p> <p>お茶</p>	<p>りんごケーキ りんご 片栗粉 BP 米粉 三温糖 牛乳 油</p> <p>牛乳 150cc</p>
延長	おにぎり	フライドポテト	蒸しパン	梨 せんべい	ふかし芋	
		13日は園庭で大きな釜を使って豚汁パーティーをします! みんなで楽しみたいよ! (^_^)	28日はお誕生日会です! さつま芋のモンブランでお祝いします♪			3日は運動会です! みんなががんばってね! (^_^)
	5 19(月)	6 (20) (火)	7 21(水)	8 22(木)	9 23(金)	10 24(土)
献立	<p>ごはん</p> <p>鮭の柚子酢漬け ☆さけ 40 塩 0.1 米粉 4 油 3 だし ☆ゆず果汁 ☆ゆず果皮 0.3 しょうゆ 3.8 みりん 3.8 三温糖 0.3</p> <p>れんこんのきんぴら 鶏肉 10 ☆れんこん 25 ☆にんじん 10 こんにゃく 8 いんげん 3 三温糖 1.2 しょうゆ 2.5 みりん 3.5 ごま 1</p> <p>きのこのみそ汁 豆腐 8 しめじ 3 えのきたけ 3 しいたけ 3 油揚げ 3 ねぎ 3 みそ 5</p>	<p>ごはん</p> <p>コロッケ 合びき肉 15 じゃがいも 60 たまねぎ 25 塩 0.4 米粉 7 米粉のパン粉 7 油 5</p> <p>ブロッコリーのかつおあえ ブロッコリー 30 かつお節 しょうゆ 1.5 だし</p> <p>コーンスープ たまねぎ 20 コーン缶 8 パセリ 1 塩 0.6 しょうゆ 0.7 だし 150</p> 	<p>ごはん</p> <p>鶏肉のマーマレード焼き 鶏肉 60 しょうゆ 3.5 酒 1.5 マーマレード 3.5</p> <p>ひじきの煮物 ひじき 1.3 大豆水煮 10 油揚げ 5 ☆にんじん 7 糸こんにゃく 5 いんげん 3 三温糖 1 しょうゆ 2.5 だし</p> <p>ほうれん草のみそ汁 ☆ほうれんそう 20 しめじ 3 油揚げ 3 みそ 5 だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>中華風の炒め物 豚肉 30 ☆にんじん 15 たけのこ 15 干しいたけ 2 たまねぎ 10 はるさめ 5 ねぎ 7 しょうゆ 2 みりん 2.5 オイスターソース 4 塩 0.2 油 1 にんにく しょうが ごま油 0.5</p> <p>チンゲン菜のスープ チンゲンサイ 10 豆腐 10 しいたけ 5 ☆にんじん 5 しょうゆ 0.7 塩 0.6 酒 1 だし 150 ごま油 0.5</p>	<p>ごはん</p> <p>ホイル焼き かれい 40 えのきたけ 5 しいたけ 5 たまねぎ 33 じゃがいも 25 バター 5 塩 0.5 こしょう</p> <p>ごまみそあえ 大豆水煮 7 ☆れんこん 13 ☆にんじん 8 こんにゃく 5 いんげん 5 みそ 2 しょうゆ 1 ごま 1 三温糖 0.5</p> <p>かぶのみそ汁 ☆かぶ 30 ☆かぶの葉 10 油揚げ 5 みそ 5 だし 150</p>	<p>鶏五目ごはん 米 40 鶏肉 20 油揚げ 5 たけのこ 8 ☆にんじん 6 こんにゃく 5 しめじ 5 ☆ごぼう 3 いんげん 3 みりん 1 しょうゆ 5 だし</p> <p>大根のゆずあえ だいこん 30 ☆ゆず果皮 0.1 ☆ゆず果汁 塩 0.2 三温糖 2 酢 1</p> <p>豆腐のみそ汁 豆腐 20 しめじ 5 油揚げ 5 ねぎ 5 みそ 5 だし 150</p> 
	おやつ	<p>春駒 小豆 三温糖 白玉粉 上新粉 〈乳児:おにぎり〉</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>〈6日〉 大学芋 ☆さつまいも 黒ごま 油 しょうゆ 三温糖</p> <p>牛乳 150cc</p> <p>〈20日〉 れんこんの 天ぷら れんこん 油 米粉 片栗粉</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>☆柿 せんべい</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>黒蜜だんご 白玉粉 上新粉 黒糖 きな粉 しょうゆ 〈乳児:きな粉蒸しパン〉</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>スイートポテト ☆さつまいも 三温糖 生クリーム バター 牛乳</p> <p>牛乳 150cc</p>
延長	蒸しパン	いもち	おにぎり	芋スティック	せんべい	
		6日はみんなが好きなコロッケです! たくさん食べてね♪			かぶを使う時期がきました! 今年もいろんな献立に使います! (^_^)	

気候も涼しくなり、過ごしやすい季節になりましたね!
10月に入るとあっという間に運動会や芋ほり、豚汁パーティーと秋の行事がてんこもりです!
身体もグッと成長する時期なのでいっぱい体を動かしてたくさん食べてください! 夏野菜も終わり、根菜などの秋の食材もたくさん使いたいと思います!

今月のおべんとう日は
10/20(火)です

		エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg
乳児	目標	440	17.6	12.2	212	2.1
	予定献立栄養量	448	18	14	219	1.9
幼児	目標	570	22.8	15.8	261	2.4
	予定献立栄養量	524	21.3	16.5	252	2.2

