



10月予定献立表



2021/10 西野山保育園

	11 25 (月)	12 26 (火)	13 27 (水)	14 28 (木)	1 15 29 (金)	2 16 30 (土)	
献立	<p>ごはん</p> <p>タンダーチキン 鶏肉 60 ヨーグルト 10 ケチャップ 4 ウスターソース 2</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>野菜スープ キャベツ 20 たまねぎ 10 にんじん 3 セロリ 7 コーン缶 3 パセリ 1 塩 0.6 しょうゆ 0.7 だし 150 酒 1</p>	<p>ごはん</p> <p>さけの照り焼き ☆さけ 40 しょうゆ 3 みりん 2 酒 1</p> <p>れんごんのきんぴら 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 油 1</p> <p>小松菜のみそ汁 ごまつな 20 油揚げ 5 みそ 5 煮干だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>◎クリームシチュー 鶏肉 30 ベーコン 5 たまねぎ 50 にんじん 20 しめじ 7 じゃがいも 45 パセリ 1 豆乳 100 バター 5 米粉 5 塩 1 こしょう 油 2</p> <p>キャベツのサラダ キャベツ 25 きゅうり 8 にんじん 5 たまねぎ 1 コーン缶 5 塩 0.3 三温糖 0.1 酢 2 油 3</p>	<p>ごはん</p> <p>豚肉とれんこん照り焼き 豚肉 40 塩 0.1 米粉 5 ☆れんこん 20 油 2 しめじ 10 しょうゆ 3 みりん 2 三温糖 2 酒 1</p> <p>ブロッコリーのごま酢あえ ブロッコリー 25 ツナ缶 7 ごま 2 しょうゆ 2 酢 2</p> <p>わかめのみそ汁 乾燥わかめ 0.2 油揚げ 5 みそ 5 だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>魚の柚庵焼き さわら 40 みりん 3 しょうゆ 3 酒 3 ゆず果皮 1</p> <p>うの花ゆめ 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>根菜スープ ☆かぶ 20 ☆かぶの葉 5 ☆れんこん 8 にんじん 5 ☆ごぼう 6 ベーコン 5 しょうゆ 0.7 塩 0.6 煮干だし 150 こしょう</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>大根の中華和え ☆だいこん 25 ☆だいごんの葉 5 塩 0.2 ごま油</p> <p>もやしとわかめのスープ もやし 20 乾燥わかめ 0.2 塩 0.6 しょうゆ 0.7 だし 150</p>	
	<p>焼き芋 ☆さつまいも</p> <p>牛乳 150cc</p> <p>いちごの蒸しパン</p>	<p>春 飼 あずき 白玉粉 上新粉 三温糖 (乳)小豆の蒸しパン</p> <p>牛乳 150cc</p> <p>ごま塩おにぎり</p>	<p><13日> ◎みかんゼリー みかん果汁 ゼラチン みかん缶 三温糖</p> <p>牛乳 150cc</p> <p>ふかし芋</p>	<p><27日> 豆乳プリン 豆乳 三温糖 黒糖 ゼラチン</p> <p>牛乳 150cc</p> <p>お茶</p>	<p>青野菜じゃこごはん のにおにぎり 米 小松菜 ちりめんじゃこ しょうゆ みりん</p> <p>お茶</p>	<p>あられ ☆梨</p> <p>牛乳 150cc</p> <p>フライドポテト</p>	<p>芋スティック ☆さつまいも 油 三温糖</p> <p>牛乳 150cc</p>
延長	いちごの蒸しパン	ごま塩おにぎり	ふかし芋	せんべい	フライドポテト		
	☆は旬の食材、 ◎はゆりさんの リクエストメニューです。	れんごんの おいしい季節に なりました!!		28日においもほりに行きます!! 今年は11月に「豚汁パーティ」をしますo(。^。)^o			
	4 18 (月)	5 (19) (火)	6 20 (水)	7 21 (木)	8 22 (金)	23 (土)	
献立	<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 あおのり 1</p> <p>切干大根の煮物 切り干しだいこん 6 油揚げ 5 にんじん 7 いんげん 5 しょうゆ 2 三温糖 1 だし</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>はす肉団子 鶏ひき肉 30 ☆れんこん 30 米粉 4 高野豆腐 2 塩 0.3 油 2 ごま油 2</p> <p>小松菜ときゃべつ のごまあえ ごまつな 15 キャベツ 20 さば缶 5 しょうゆ 0.5 ごま 1</p> <p>さつまいものみそ汁 ☆さつまいも 35 油揚げ 5 ねぎ 10 みそ 5 煮干だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>筑前煮 鶏肉 40 高野豆腐 4 にんじん 20 ☆ごぼう 15 ☆れんこん 10 こんにゃく 10 ゆでたけのこ 10 干しいたけ 1.5 いんげん 3 三温糖 1 しょうゆ 6 みりん 6 油 2</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 だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>肉豆腐 豚ミンチ 30 焼き豆腐 50 たまねぎ 30 えのきたけ 8 ねぎ 10 しょうゆ 4 三温糖 2 みりん 1 しょうが</p> <p>かぶのかつおあえ ☆かぶ 15 ☆かぶの葉 10 にんじん 5 かつお節 1 ごま 1 塩 0.2 しょうゆ 0.6</p> <p>ゆばとみずなのすまし汁 湯葉 2.5 みずな 8 塩 0.6 しょうゆ 0.7 だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>さわらのバターしょうゆ焼き さわら 40 しょうゆ 2 米粉 4.5 バター 3</p> <p>ほうれん草と ごぼうのあえもの ほうれん草 20 ☆ごぼう 6.4 牛ミンチ 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>田舎汁 ☆かぶ 20 ☆かぶの葉 10 しいたけ 5 切り干しだいこん 1 にんじん 8 油揚げ 5 煮干だし 150 みそ 5</p>	<p>鶏五目ごはん 米 鶏肉 20 油揚げ 5 ゆでたけのこ 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 ゆず果汁 塩 0.2 三温糖 2 酢 1</p> <p>豆腐のみそ汁 豆腐 20 えのきたけ 5 油揚げ 5 ねぎ 5 みそ 5 だし 150</p>	
	<p>黒蜜だんご 白玉粉 上新粉 黒砂糖 きな粉 (乳)きな粉おにぎり</p> <p>牛乳 150cc</p> <p>コーンの蒸しパン</p>	<p><5日> ◎ヨーグルトケーキ ヨーグルト ゼラチン 生クリーム 三温糖 レモン果汁</p> <p>お茶</p>	<p><19日> れんごんの天ぷら ☆れんこん 米粉 BP 片栗粉 油 塩</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p><6日> 黒まんじゅう 米粉 ☆さつま芋 三温糖 生クリーム レモン果汁 牛乳</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p><20日> オレンジ着る スイートポテト ☆さつま芋 牛乳 生クリーム パターゼ</p> <p>牛乳 150cc</p> <p>お茶</p>	<p>うめほしおにぎり 米 梅干し ゆかり 塩</p> <p>牛乳 150cc</p> <p>りんごケーキ</p>	<p>さつまいももち ☆さつまいも 三温糖 片栗粉 マーガリン 塩</p> <p>牛乳 150cc</p> <p>おかき なし</p>
延長	コーンの蒸しパン	焼き芋	ゆかりおにぎり	りんごケーキ	おかき なし		
		19日は お弁当の日です(。^。)^b	20日に お誕生会を変更しています♪	保育園で作った 梅干を使います!!		運動会は9日、 持ち帰り給食があります!!	



体感も空も秋っぽくなってきましたね。子ども達は夏を超えて、
ココロも身体もグンと大きくなった気がします(。^。)^b
食欲の秋...今月、ゆりさん、ふじさんは「おいもほり」があります!!
さつま芋を使ったメニューもたくさん入れてみました♪気候もよく、
食も進む季節です!!今月もおいしく作りますo(。^。)^oたっぷり味
わってくださいね~♪



今月のおべんとう日は
10/19(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	419	16.8	11.6	194	2
	予定献立栄養量	481	19.4	14.5	225	2.3
幼児	目標	573	22.9	15.9	258	2.5
	予定献立栄養量	534	21.5	16.1	250	2.5