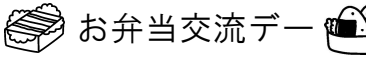
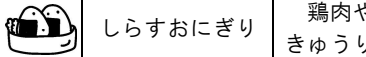
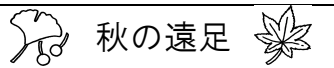



# 予定献立表

令和2年度  
10月号  
すぎのこ保育園

今月の平均カロリー-353 kcal  
たんぱく質14.1g 脂質16.3g 食塩相当量1.2g  
(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。)

新メニュー★ 手作りおやつ♪

	献立名	未満児主食	離乳食	材 料 名	お や つ
1 木	ハムカツ 洋風白和え 豚キャベ汁 オレンジ	ごはん	豚肉キャベツだし煮 人参豆腐スープ煮	ハム チーズ 人参 ちくわ インゲン 豆腐 豚肉 キャベツ コーン 玉ねぎ オレンジ	前 牛乳 後 牛乳 ドームケーキ
2 金	ほうれん草カレー 福神漬け 春雨スープ 梨	カレーライス	肉じゃが風 ほうれん草和え	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ ほうれん草 梨 人参 福神漬 キャベツ 豆腐 春雨 椎茸	前 ヤクルト 後 牛乳 ハムドック♪
3 土	かぼちゃコロッケ 白菜のコールスロー タンメン グレープフルーツ	ゆかりおにぎり	豚肉トトロ煮 白菜スープ煮	コロッケ 白菜 ベーコン コーン グレープフルーツ 豚肉 もやし キャベツ 人参 にら なた	前 牛乳 後 チーズ おかし
5 月	親子煮 もやしの酢の物 トマト さつま汁 ぶどう	親子丼	鶏肉玉ねぎ煮 人参さつま汁	鶏肉 玉ねぎ 人参 椎茸 卵 さつまいも もやし ハム トマト ごぼう 大根 ぶどう	前 牛乳 後 牛乳 もちもちドーナツ♪
6 火	たらちーズフライ 和風ポテサラ 白菜の味噌汁 キウイフルーツ	ごはん	たらだし煮 じゃがいもマッシュ	たら じゃがいも マグロ缶 白菜 人参 油揚げ キウイフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 カスタードクレープ♪
7 水	鶏肉のホワイトソース煮 カニカマと大根のサラダ コーンスープ オレンジ	スティックパン	鶏肉スープ煮 大根だし煮	鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー 人参 牛乳 かにかま 大根 コーン オレンジ	前 牛乳 後 プリン
8 木	煮込みハンバーグ マカロニサラダ きのこスープ パイン缶	ごはん	きゅうり和風和え マカロニスープ煮	ハンバーグ 玉ねぎ マカロニ ハム 卵 きゅうり しめじ えのき ベーコン パイン缶	前 牛乳 後 ホットリンゴヨーグルト♪
9 金	和風カレー 福神漬け 野菜スープ バナナ	カレーライス	豚肉トトロ煮 人参だし煮	豚肉 レンコン 玉ねぎ 大根 なす 人参 舞茸 福神漬 ベーコン 白菜 バナナ	前 ヤクルト 後 牛乳 カステラ
10 土	焼きそば きゅうり中華漬け せんべい汁 キウイフルーツ	さけおにぎり	豚肉やわらか煮 キャベツスープ煮	豚肉 人参 もやし キャベツ きゅうり 鮭 ごぼう 鶏肉 しめじ せんべい キウイフルーツ	前 牛乳 後 チーズ おかし
12 月	チキン南蛮 温サラダ ワカメ玉子スープ 柿	ごはん	鶏肉スープ煮 人参キャベツ和え	鶏肉 キャベツ 人参 ピーマン わかめ 卵 柿	前 牛乳 後 牛乳 煮豆蒸しパン♪
13 火	さば味噌煮 レンコンの金平 もずくスープ グレープフルーツ	ごはん	鶏肉トトロ煮 人参スープ煮	鯖 れんこん 人参 ごぼう 鶏肉 もずく 卵 グレープフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 チョコバナナ♪
14 水	バラ焼き 野菜サラダ 大根スープ オレンジ	おにぎり	豚肉玉ねぎ煮 きゅうりトマト和え	牛肉 玉ねぎ レタス キャベツ きゅうり トマト 豚肉 人参 大根 オレンジ	前 牛乳 後 りんごゼリー
15 木	★厚揚げと大根のそぼろあん ぶどう しめじの味噌汁 人参シソ	ごはん	大根だし煮 トトロ肉豆腐	生揚げ 大根 豚肉 人参 マグロ缶 しめじ 豆腐 ぶどう	前 牛乳 後 牛乳 オサツスティック♪
16 金	ハヤシライス 福神漬け 玉子スープ 梨	ハヤシライス	シチュウ風 玉ねぎスープ煮	人参 玉ねぎ 牛肉 じゃがいも 梨 福神漬 鶏肉 椎茸 春雨 卵	前 ヤクルト 後 牛乳 今川焼
17 土	 お弁当交流デー 	しらすおにぎり	鶏肉やわらか煮 きゅうりしらす和え	ギョザ クラゲ 春雨 きゅうり 鶏肉 人参 もやし 玉ねぎ しらす 桃缶	前 牛乳 後 チーズ おかし
19 月	タンドリーチキン ひじきサラダ ビーンズスープ グレープフルーツ	ごはん	鶏肉スープ煮 ひじき煮	鶏肉 ひじき もやし 人参 マグロ缶 大豆水煮 玉ねぎ グレープフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 ★アップルサンド♪
20 火	サツマイモコロッケ 佃煮 大根ツナマヨ和え 白菜と肉団子のスープ キウイフルーツ	ごはん	さつまいもマッシュ 白菜スープ煮	さつまいも 人参 玉ねぎ キウイフルーツ 大根 マグロ缶 きゅうり 白菜 豚肉	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 シュクリーム
21 水	★ポテトミートグラタン チキンサラダ ワカメえのきスープ オレンジ	ロールパン	シチュウ風 人参甘煮	マカロニ じゃがいも 玉ねぎ オレンジ 鶏肉 レタス キュウリ ワカメ エキ 人参	前 牛乳 後 ヨーグルト
22 木	 秋の遠足 			～全員お弁当の日です～	前 牛乳 後 りんごジュース おかし
23 金	さつまいもカレー 福神漬け ふわふわスープ バナナ	カレーライス	豚肉トトロ煮 さつまいも甘煮	さつまいも 玉ねぎ 人参 豚肉 卵 福神漬 ベーコン バナナ	前 ヤクルト 後 麦茶 お好み焼き♪
24 土	春巻き 春雨サラダ 麻婆めん パイン缶	えびおにぎり	中華豆腐 玉ねぎスープ煮	春巻き 春雨 きゅうり ハム 卵 豚肉 玉ねぎ 豆腐 パイン缶 桜エビ	前 牛乳 後 チーズ おかし
26 月	肉豆腐 かぼちゃの甘煮 ワンタンスープ グレープフルーツ	ごはん	豚肉やわらか煮 かぼちゃだし煮	生揚げ 豚肉 かぼちゃ ワンタン 人参 玉ねぎ チンゲン菜 グレープフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 スナックスティック
27 火	さんまかば焼き 野菜のうま煮 長芋の味噌汁 柿	ごはん	大根みそ煮 人参スープ煮	さんま れんこん 大根 人参 ごぼう ちくわ 長芋 わかめ 柿	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 あんまん
28 水	クリームパスタ 生野菜 ベーコンスープ オレンジ	チーズサンド	パスタスープ煮 キャベツトトロ煮	スパゲッティ ベーコン キャベツ きゅうり しめじ 人参 玉ねぎ オレンジ チーズ	前 牛乳 後 ムース
29 木	〈誕生会〉ハンバーグ シーフードサラダ ミトコロッケ ハタコシ マカロニスープ セリ	チキンライス	鶏肉トトロ煮 マカロニスープ煮	合挽肉 玉ネギ レタス 人参 鶏肉 マグロ缶 コロッケ コーン マカロニ セリ	前 牛乳 後 牛乳 ロールケーキ
30 金	きのこカレー 福神漬け ワカメゴマスープ 梨	カレーライス	肉じゃが風 人参甘煮	しめじ 豚肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ 福神漬 ワカメ 鶏肉 梨	前 ヤクルト 後 ハロウィンおやつ♪
31 土	エビシューマイ 小松菜とエキさっぱり和え 煮込みうどん みかん缶	のりおにぎり	鶏肉やわらか煮 小松菜だし煮	シューマイ 小松菜 えのき 鶏肉 卵 ホウレン草 かまぼこ ミカン缶	前 牛乳 後 チーズ おかし