



# 予定献立表

すぎのこ保育園

平成29年10月

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
2月	麻婆豆腐 ベーコン三色炒め ワンタンスープ 梨	ふりかけごはん	豆腐挽肉あん 玉ねぎチンゲン菜甘煮	豆腐 人参 豚挽肉 ベーコン コーン缶 梨 インゲン ワンタン 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜	前 牛乳 後 牛乳 たい焼き
3火	さばごまフライ 生野菜 大根スープ りんご	のりたまごはん	豚肉大根甘辛煮 おひたし刻み	さば キャベツ きゅうり 豚肉 大根 人参 ほうれん草 りんご	前 飲むヨーグルト 後 麦茶 肉まん
4水	チキンソテー ミモザサラダ モロヘイヤスープ オレンジ	ジャムサンド	鶏肉やわらか煮 しらすモロヘイヤ和え	鶏肉 レタス きゅうり トマト 卵 しらす 人参 玉ねぎ モロヘイヤ オレンジ	前 牛乳 後 プリン
5木	炒り鶏 ちくわのかき揚げ じゃがいも汁 グレープフルーツ	しらすごはん	根菜鶏肉煮刻み じゃがいも甘煮	人参 ごぼう 鶏肉 たけのこ 生揚げ 玉ねぎ じゃがいも 卵 グレープフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 クリームコンフェ
6金	ポークカレー 福神漬 トマトサラダ 野菜スープ ぶどう	カレーライス	肉じゃが風 白菜トマト和え	豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも トマト 卵 ベーコン 白菜 ぶどう 福神漬	前 ヤクルト 後 牛乳 パナナホットケーキ♪
7土	焼きうどん キャベツササミサラダ ニラ玉汁 柿	ごまおにぎり	焼きうどん刻み キャベツササミサラダ	うどん 豚肉 人参 キャベツ 玉ねぎ ささみ ニラ 卵 柿	前 牛乳 後 チーズ おかし
9月	<b>体育の日</b>				
10火	イカリングフライ 肉豆腐 ふりかけ キャベツの味噌汁 キウイフルーツ	ふりかけごはん	肉豆腐 キャベツ人参味噌煮	イカリングフライ 生揚げ 豚肉 ふりかけ キャベツ 人参 油揚げ キウイフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 麦茶 蒸しいも♪
11水	チキンクリーム煮 三色温野菜 たっぷりコーンスープ りんご	黒糖ロール	チキンクリーム煮刻み 小松菜スープ煮	鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー 人参 鶏肉 カリフラワー 卵 コーン缶 小松菜 りんご	前 牛乳 後 牛乳 シュークリーム
12木	豆腐の落とし揚げ おひたし さつま汁 ぶどう	のりたまごはん	豆腐ほうれん草あん 鶏肉さつまいも煮	豆腐 卵 カニカマ ほうれん草 コーン缶 鶏肉 人参 ごぼう 大根 さつまいも ぶどう	前 牛乳 後 牛乳 あんまん
13金	きのかカレー 福神漬 ベーコンスープ 梨	カレーライス	シチュウ風 玉ねぎキャベツ甘煮	しめじ 人参 玉ねぎ じゃがいも 福神漬 ベーコン 玉ねぎ キャベツ 梨	前 ヤクルト 後 ぶどうゼリー
14土	エビシューマイ 大根サラダ うどん汁 柿	さけおにぎり	大根人参だし煮 ミノウどん汁	エビシューマイ 大根 人参 きゅうり 鶏肉 卵 ほうれん草 ねぎ うどん なたと 柿	前 牛乳 後 チーズ おかし
15月	生姜焼き 生野菜 トマト ワカメと芋の味噌汁 洋梨缶	なめたけごはん	豚肉野菜やわらか煮 ワカメトマト和え	豚肉 レタス きゅうり トマト ワカメ じゃがいも 洋梨缶	前 牛乳 後 牛乳 黒糖蒸しパン♪
17火	★鮭の回鍋肉風 春雨サラダ 豚キャベ汁 グレープフルーツ	ふりかけごはん	鮭煮つけほぐし やわらか春雨サラダ	鮭 しめじ 玉ねぎ 春雨 きゅうり ハム 卵 豚肉 コーン缶 グレープフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 ハムサンド♪
18水	煮込みハンバーグ コブサラダ ワカメ玉子スープ ぶどう	コーンパン	煮込みハンバーグ きゅうりトマトスープ煮	ハンバーグ 玉ねぎ 鶏肉 きゅうり トマト 卵 ワカメ ぶどう	前 牛乳 後 牛乳 リンゴドーナツ♪
19木	カルシウム納豆 かぼちゃのそぼろ煮 豚汁 もやしの酢の物 みかん缶	納豆ごはん	カルシウム納豆 かぼちゃそぼろ煮	納豆 しらす ひじき 小松菜 かぼちゃ 人参 豚肉 豆腐 キャベツ もやし みかん缶	前 牛乳 後 牛乳 チョコパイ
20金	★チーズカレー 福神漬 ゆで卵 マカロニスープ りんご	カレーライス	肉じゃが風 マカロニスープ煮	人参 玉ねぎ じゃがいも 鶏肉 チーズ 卵 キャベツ ベーコン マカロニ りんご	前 ヤクルト 後 牛乳 クリームパン
21土	<b>お弁当の日</b>	チャーハン	じゃがいもマッシュ キャベツ人参豆腐和え	じゃがいも 卵 キャベツ 人参 ビーマン 豆腐 ハム ほうれん草 なたと パナナ	前 牛乳 後 チーズ おかし
23月	焼肉 もやしのナムル 佃煮 ワカメエノキスープ オレンジ	のりたまごはん	豚肉中華煮 人参ほうれん草おひたし	豚肉 人参 玉ねぎ ビーマン もやし 人参 ほうれん草 鶏肉 ワカメ えのき オレンジ	前 牛乳 後 麦茶 さつま芋スティック♪
24火	★赤魚の中華煮 ほうれん草ピーナツ 肉団子スープ 黄桃缶	ふりかけごはん	赤魚煮つけほぐし 白菜ほうれん草だし煮	赤魚 豆腐 ほうれん草 白菜 豚挽肉 春雨 人参 黄桃缶	前 飲むヨーグルト 後 フルーチェ♪
25水	キャベツの味噌炒め 大根の酢の物 はんぺんすまし汁 白和え りんご	おにぎり	キャベツ人参豚肉煮 白和え刻み	キャベツ 豚肉 人参 玉ねぎ 大根 インゲン はんぺん しいたけ 豆腐 りんご	前 牛乳 後 牛乳 ドームケーキ
26木	【誕生会】エビカツ コーンサラダ チーズ ワカメゴマスープ ミニドック ゼリー	五目ごはん	五目煮 温野菜刻み	エビ レタス きゅうり キャベツ 人参 ワカメ 鶏肉 玉ねぎ ごぼう ゼリー	前 牛乳 後 ジョア ロールケーキ
27金	チキンカレー 福神漬 フライパンパキン えび団子スープ キウイフルーツ	カレーライス	鶏肉やわらか煮 かぼちゃ甘煮	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 福神漬 かぼちゃ えびだんご 小松菜 キウイフルーツ	前 ヤクルト 後 ヨーグルト
28土	チキンナゲット ネバネバサラダ 味噌コーンラーメン 梨	しらすおにぎり	ワカメきゅうりおひたし 人参挽肉あん	チキンナゲット オクラ ワカメ きゅうり 豚挽肉 人参 たけのこ なたと 中華麺 梨	前 牛乳 後 チーズ おかし
30月	★鶏団子の煮物 ひじきゴマ酢和え なめこ汁 きゅうり漬け パナナ	さけごはん	鶏団子煮 ひじき豆腐和え	鶏挽肉 じゃがいも 人参 インゲン ひじき ちくわ なめこ 豆腐 きゅうり パナナ	前 牛乳 後 牛乳 フレンチトースト♪
31火	鮭の照り焼き ちくわきゃべつ卵とじ しめじの味噌汁 ぶどう	ふりかけごはん	鮭キャベツだし煮 ピーマン豆腐炒め	鮭 キャベツ ちくわ ビーマン 卵 しめじ 豆腐 ぶどう	前 飲むヨーグルト 後 麦茶 じゃがいもお焼き♪

今月の平均カロリー350kcal 平均タンパク質15.9g 平均脂質14.6g (ごはん、パンなどの主食カロリーは含まれておりません。)

