



今月の平均カロリー-412 kcal
 たんぱく質16.7g 脂質15.7g ナトリウム1.4g
 (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。)

令和元年度
 10月号
 すぎのご保育園

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 火	さばごまフライ 生野菜 ★きのこ汁 柿	ごはん	刻みきのこあんかけ キャベツのクタクタ煮	さば キャベツ レタス しめじ えのき しいたけ 鶏肉 柿	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 おやき♪
2 水	たらこスパゲティ ブロッコリーサラダ モロヘイヤスープ パイナップル	ジャムサンド	やわらかパスタ しらすのだし煮	たらこ 玉ねぎ 人参 スパゲティ ブロッコリー トマト モロヘイヤ しらす パイン	前 牛乳 後 フルーツヨーグルト♪
3 木	すき焼き風煮 ホウレン草と菊のお浸し せんべい汁 オレンジ	ごはん	白菜のとろとろ煮 牛肉のしぐれ煮	牛肉 白菜 豆腐 ねぎ ほうれん草 鶏肉 ごぼう 人参 オレンジ	前 牛乳 後 ミルメク たいやき
4 金	ポークカレー 福神漬 野菜スティック ベーコンスープ 梨	カレーライス	肉じゃが風煮 人参の甘煮	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 福神漬 大根 ベーコン 梨	前 ヤクルト 後 牛乳 ★レモンナッツ♪
5 土	お弁当交流day	チャーハン	ジャガイモマッシュ 豆腐の中華あん	じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 豆腐 バナナ	前 牛乳 後 チーズ おかし
7 月	厚焼玉子 煮豆 春雨サラダ なめこ汁 みかん缶	ごはん	刻み春雨 ツナのミルク煮	たまご シーチキン 煮豆 春雨 きゅうり ハム なめこ汁 みかん缶	前 牛乳 後 牛乳 黒糖蒸しパン♪
8 火	鯖の照り焼き ひじきのゴマ酢和え 芋煮汁 ぶどう	ごはん	ひじきのやわらか煮 サイモのだし煮	鯖 ひじき 人参 ちくわ 牛肉 里芋 ごぼう ぶどう	前 飲むヨーグルト 後 オレンジJ せんべい
9 水	チキン南蛮 コンサラダ 野菜スープ 柿	おにぎり	やわらかパスタ キャベツのクタクタ煮	鶏肉 玉ねぎ コーン缶 カニカマ キャベツ 人参 ベーコン 柿	前 牛乳 後 麦茶 まんじゅう
10 木	肉じゃが 人参シリシリ ニラ玉汁 グレープフルーツ	ごはん	肉じゃが風煮 人参醤油煮	豚肉 人参 糸こんにゃく じゃがいも ツナ ニラ 玉子 グレープフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 クリームサンド♪
11 金	ビーフカレー 福神漬 サンドアップ ★キャロットゼリー	ごはん	ポトフ風煮 豆腐の中華あん	牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 福神漬 豆腐 豚肉 ニラ	前 ヤクルト 後 牛乳 クレープ♪
12 土	焼きそば きゅうり中華漬 しめじかき玉汁 オレンジ	えびおにぎり	豚肉のケチャップ煮 きのこのコンソメ煮	豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 鶏肉 しめじ 玉子 オレンジ	前 牛乳 後 チーズ おかし
14 月	体育の日				
15 火	アジフライ マカロニサラダ ワカメと油揚げ汁 キウイフルーツ	ごはん	たくたくパスタ 人参のだし煮	アジフライ マカロニ きゅうり ハム わかめ 油揚げ 豆腐 キウイフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 クリームコンフェ
16 水	ミートソーススパゲティ グリーンサラダ 玉子スープ ぶどう	ツナサンド	やわらかパスタ 玉ねぎのミルク煮	豚挽肉 スパゲティ 玉ねぎ 人参 キャベツ レタス 鶏肉 玉子 ぶどう	前 牛乳 後 麦茶 蒸しいも♪
17 木	野菜納豆 ツナと大根の煮物 ミニコロッケ 魚汁 オレンジ	納豆ごはん	刻み納豆 たらしょうゆ煮	たくあん 納豆 小松菜 ツナ 大根 コロッケ タラ 人参 オレンジ	前 牛乳 後 牛乳 コンプレク
18 金	星の王子様カレー 福神漬 白菜と肉団子のスープ 梨	カレーライス	肉じゃが風煮 白菜のとろとろ煮	豚肉 ジャガイモ 人参 玉ねぎ エビ 福神漬 白菜 福神漬 梨	前 ヤクルト 後 牛乳 グラタン♪
19 土	はんぺんフライ 大根サラダ きつねうどん みかん缶	ごまおにぎり	たくたくうどん 大根のコンソメ煮	はんぺん 大根 人参 きゅうり 鶏肉 油揚げ うどん みかん缶	前 牛乳 後 チーズ おかし
21 月	豚丼 春雨の酢の物 ★オクラのお浸し ニラの味噌汁 オレンジ	豚丼	ミニ豚丼 刻みオクラのだし煮	豚肉 玉ねぎ 糸こんにゃく 春雨 キュウリ オクラ ハム ニラ 玉子 オレンジ	前 牛乳 後 ヨーグルト
22 火	即位礼正殿の儀				
23 水	ササミフライ 生野菜 トマト クリームシチュー ぶどう	レーズンロール	ササミのミルク煮 ジャガイモマッシュ	ささみ キャベツ レタス きゅうり トマト 鶏肉 じゃがいも ぶどう	前 牛乳 後 麦茶 おにぎり♪
24 木	【誕生会】エビフライ ジャーマンポテト ハターコン ワカメのきスープ 三色サラダ ゼリー	芋と栗のごはん	玉ねぎのだし炒め 栗の甘煮	えび ジャガイモ ベーコン 玉ねぎ コーン 鶏肉 えのき 大根 ゼリー	前 牛乳 後 スホロン テコロール♪
25 金	ハヤシライス 福神漬 ワントンスープ 梨	ハヤシライス	肉じゃが風煮 とろとろワントン	牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 福神漬 鶏肉 ワンタン 梨	前 ヤクルト 後 牛乳 コアバナナケーキ♪
26 土	レバニラ炒め 大根の酢の物 カレーうどん 柿	人参おにぎり	レバニラの味噌煮 たくたくうどん	レバー ニラ もやし 大根 人参 豚肉 玉ねぎ うどん 柿	前 牛乳 後 チーズ おかし
28 月	麻婆豆腐 チョレギサラダ ちくわの味噌汁 ぶどう	ごはん	豆腐の中華あん 人参のしょうゆ煮	豚挽肉 椎茸 人参 豆腐 レタス ちくわ 豆腐 ほうれん草 ぶどう	前 牛乳 後 牛乳 サツマ芋スティック♪
29 火	焼魚 おひたし えのき変わり味噌汁 グレープフルーツ	ごはん	魚のだし煮 ほうれん草のきのこ和え	鮭 ほうれん草 佃煮 えのき 玉ねぎ 豆腐 グレープフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 バナナ
30 水	きのこスパゲティ ミモザサラダ レタスとベーコンのスープ パイン缶	スティックパン	鶏肉のミルク煮 キャベツのだし煮	ベーコン 玉ねぎ 人参 椎茸 えのき 玉子 キャベツ レタス パイン缶	前 牛乳 後 麦茶 おにぎり♪
31 木	はんぺんチーズ焼き もやしの中華炒め 鶏団子の味噌汁 バナナ 佃煮	ごはん	豚肉の豆腐和え 大根のコンソメ煮	はんぺん チーズ もやし 豚肉 鶏肉 大根 人参 バナナ	前 牛乳 後 マミ ハロウィンおやつ♪