



予定献立表



平成30年度
10月号
すぎのこ保育園

今月の平均カロリー386 kcal
たんぱく質16.1g 脂質16.2g
(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月	牛丼 ミニおでん きゅうり漬け もやしの味噌汁 ぶどう	牛丼	牛肉やわか煮 きゅうりだし煮	牛肉 玉ねぎ さつま揚げ ちくわ こんにやく きゅうり もやし 人参 ぶどう	前 牛乳 後 牛乳 エクレア
2火	焼き鮭 根菜の炒め物 豚汁 グレープフルーツ	ふりかけごはん	鮭ほぐし 人参豆腐和え	鮭 人参 大根 ごぼう 豚肉 こんにやく 豆腐 しめじ キャベツ グレープフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 ウィナーロール♪
3水	チキンカツ 生野菜 トマト 白菜スープ オレンジ	ジャムサンド	鶏肉トマト煮 春雨レタสดし煮	鶏肉 レタス きゅうり トマト ベーコン 人参 白菜 ほうれん草 春雨 オレンジ	前 牛乳 後 麦茶 蒸しいも
4木	豚肉チャブチェ かぼちゃゴマ炒め 中華スープ キウイフルーツ	のりたまごはん	豚肉ピーマン煮 卵豆腐	豚肉 人参 玉ねぎ ピーマン 春雨 かぼちゃ 鶏肉 卵 豆腐 ほうれん草 キウイフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 原宿ドック
5金	ウィンナーカレー 福神漬 野菜スープ バナナ	カレーライス	肉じゃが煮 白菜おひたし	豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも ウィナー 福神漬 ベーコン 白菜 バナナ	前 ヤクルト 後 牛乳 フルーツーナツ♪
6土	お弁当の日	チャーハン	じゃがいも煮 中華豆腐	じゃがいも 卵 玉ねぎ キャベツ きゅうり 豆腐 ハム ほうれん草 ナルト	前 牛乳 後 チーズ おかし
8月	体育の日				
9火	牛肉コロッケ 三色サラダ ふりかけ しめじかき玉汁 みかん缶	ワカメごはん	大根人参甘煮 鶏肉やわか煮	牛肉コロッケ 大根 人参 きゅうり ふりかけ しめじ 卵 鶏肉 みかん缶	前 飲むヨーグルト 後 フルーチェ
10水	和風きのこスパゲッティー ぶどう 玉子スープ ポテトサラダ	チーズサンド	スープパスタ マッシュポテト	スパゲッティー しいたけ えのき ベーコン 人参 じゃがいも きゅうり コーン缶 鶏肉 ぶどう	前 牛乳 後 牛乳 あんまん
11木	八宝菜 もやしのナムル ワカメゴマスープ オレンジ	ふりかけごはん	白菜だし煮 鶏肉ワカメ煮	白菜 人参 豚肉 ハム しいたけ もやし ほうれん草 ワカメ 鶏肉 オレンジ	前 牛乳 後 牛乳 とと焼き
12金	ハンバーグカレー サラスパ 福神漬 大根スープ 梨	カレーライス	シチュウ風 マカロニレタス煮	豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも ハンバーグ レタス きゅうり マカロニ 大根 梨	前 ヤクルト 後 牛乳 パナホットケーキ♪
13土	はんぺんフライ ミモザサラダ 中華そば オレンジ	鮭おにぎり	きゅうりトマト和え 豚肉やわか煮	はんぺん レタス きゅうり トマト 卵 豚肉 中華麺 ほうれん草 ナルト オレンジ	前 牛乳 後 チーズ おかし
15月	親子煮 きんぴらごぼう 肉団子 ちくわの味噌汁 キウイフルーツ	親子煮	おひたし 鶏肉玉ねぎ煮	鶏肉 玉ねぎ 卵 ごぼう 肉団子 ほうれん草 ちくわ 油揚げ キウイフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 今川焼
16火	サンマの蒲焼 大根の酢の物 さつま汁 グレープフルーツ	のりたまごはん	大根鶏肉煮 さつまいもマッシュ	サンマ 大根 人参 鶏肉 ごぼう 豆腐 さつまいも グレープフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 肉まん
17水	★キャベツアサリクリームパスタ 黄桃缶 きのこスープ ブロッコリーサラダ	黒糖パン	ブロッコリーパスタ トマト甘煮	スパゲッティー キャベツ あさり ブロッコリー トマト 玉ねぎ しめじ ベーコン 黄桃缶	前 牛乳 後 麦茶 蒸しいも
18木	肉じゃが はんぺんチーズ焼き ワカメと油揚げの味噌汁 ぶどう	しらすごはん	肉じゃが風 人参ワカメ煮	じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 はんぺん チーズ ワカメ 油揚げ ぶどう	前 牛乳 後 牛乳 コロッケパン♪
19金	ポークカレー 福神漬 マカロニスーヴ りんご	カレーライス	シチュウ風 煮りんご	豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ ベーコン マカロニ りんご 福神漬	前 ヤクルト 後 りんごゼリー
20土	シューマイ 生野菜 味噌コーンラーメン みかん缶	ごまおにぎり	豚肉中華煮 人参だし煮	シューマイ キャベツ きゅうり 豚肉 人参 ナルト 中華麺 コーン缶 みかん缶	前 牛乳 後 チーズ おかし
22月	春巻 スティックサラダ ワカメえのきスープ ゼリー	おにぎり	鶏肉トロトロ煮 人参甘煮	春巻き きゅうり 人参 鶏肉 ワカメ えのき ゼリー	前 牛乳 後 牛乳 チーズホットック♪
23火	サバ竜田揚げ 大根そぼろ煮 長芋すいとん キウイフルーツ	のりたまごはん	大根人参スープ煮 豚肉やわか煮	サバ 大根 人参 豚肉 長芋 ごぼう しめじ キウイフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 パナフリッター♪
24水	煮込みミートボール グリーンサラダ トマト たつぷりコーンスープ みかん缶	ハムサンド	ミートボール ブロッコリー和え	合挽肉 玉ねぎ マッシュルーム レタス 鶏肉 キャベツ ブロッコリー トマト みかん缶	前 牛乳 後 ぶどうゼリー
25木	【誕生会】チキンリッター サラダ チーズ ベーコンスープ トマトツナパスタ	鮭の炊き込みご飯	鶏肉キャベツ煮 ツナパスタ	鶏肉 キャベツ スパゲッティー ツナ ベーコン 人参 ゼリー 鮭 しめじ チーズ	前 牛乳 後 ジョア デコロール
26金	ビーフカレー 福神漬 モロヘイヤスープ 梨	カレーライス	肉じゃが風 モロヘイヤしらす和え	牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 福神漬 モロヘイヤ しらす 卵 梨	前 ヤクルト 後 牛乳 クリームパン
27土	ハムカツ インゲン三色炒め たぬきうどん グレープフルーツ	しらすおにぎり	ほうれん草だし煮 くたくたうどん	ハム インゲン ベーコン コーン缶 鶏肉 ほうれん草 ナルト うどん グレープフルーツ	前 牛乳 後 チーズ おかし
29月	厚揚げの肉詰め煮 ピーマン金平 なめこ汁 煮豆 黄桃缶	のりたまごはん	ピーマン挽肉煮 中華豆腐	厚揚げ 鶏肉 ピーマン 糸こん 煮豆 なめこ 豆腐 黄桃缶	前 牛乳 後 牛乳 カナッペ♪
30火	鮭のちゃんちゃん焼き 春雨酢の物 せんべい汁 ぶどう	ふりかけごはん	鮭味噌煮 春雨きゅうり	鮭 キャベツ しめじ 人参 ピーマン ハム 春雨 きゅうり ごぼう 鶏肉 せんべい ぶどう	前 飲むヨーグルト 後 プリン
31水	カニクリームコロッケ コーンサラダ ポトフ オレンジ	スティックパン	キャベツスープ煮 じゃがいもマッシュ	カニクリームコロッケ キャベツ コーン缶 じゃがいも ウィナー 玉ねぎ オレンジ	前 牛乳 後 ジュース ハロウィンケーキ
1木	チーズ納豆 ひじき煮 うずら甘辛煮 豚キャベ汁 キウイフルーツ	納豆ごはん	ひじき納豆 人参キャベツ煮	チーズ 納豆 ひじき 人参 豚肉 うずら卵 キャベツ キウイフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 蒸しいも