

10 がつ の こ ん だ て



<お知らせ>

14日(水) お弁当の日です。(おかず入りお弁当をお願いします。)
 15日(木) カレーの日です。(以上児はスプーンをお願いします。)
 20日(火) 10月生まれのお誕生会です。お箸を忘れないようお願いします。

煙山保育園

日 曜 日	午前おやつ	おひるの副食	未満児 主食	午後おやつ	
	未満児			未満児	以上児
1 木	りんご ジュース	運動会(パン・ジュース)			
2 金	ヨーグルト	鶏肉の照り焼き 根菜の煮物 海藻サラダ 青菜のみそ汁 くだもの	麦ごはん	お茶 焼きうどん	お茶 焼きそば
3 土	お菓子	ぎょうざ ワンタンスープ くだもの	麦ごはん	牛乳 豆パン	牛乳 豆パン
5 月	お菓子	鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の煮物 青菜のお浸し 焼きのりのみそ汁 くだもの	ごま塩 ごはん	牛乳 フレーククッキー	牛乳 フレーククッキー
6 火	くだもの	かれいフライ れんこんの洋風炒め コールスロー ハヤシシチュー くだもの	ロールパン	お茶 チーズおかかおにぎり	お茶 チーズおかかおにぎり
7 水	野菜 ジュース	豚肉の三色巻き 麴じゃが 磯辺和え なめこ汁 くだもの	わかめ ごはん	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 ココア蒸しパン
8 木	ヨーグルト	お好み焼き風卵焼き ビーフンソテー 和風マカロニサラダ 大根のみそ汁 くだもの	雑穀 ごはん	ぶどうジュース さつまいものバター焼き	ぶどうジュース さつまいものバター焼き
9 金	チーズ	鮭の塩焼き 筑前煮 青菜のおかか和え きこのみそ汁 くだもの	麦ごはん	お茶 ホットドック	お茶 ホットドック
10 土	お菓子	ほうれん草グラタン 豆乳春雨スープ くだもの	麦ごはん	牛乳 食パンサンド	牛乳 食パンサンド
13 火	くだもの	鶏肉のさっぱり煮 卵の花炒め 塩昆布和え たまねぎのみそ汁 くだもの	ゆかり ごはん	フルーチェ	フルーチェ
14 水	お菓子	お弁当の日		牛乳 ミルクパン	牛乳 きりせんしょ
15 木	ジョア	ポークカレー ささみチーズフライ ポパイサラダ くだもの	麦ごはん	お茶 じゃじゃ麺	お茶 じゃじゃ麺
16 金	ヨーグルト	さわらの梅みそ焼き すきやき風煮 なめ茸和え わかめのみそ汁 くだもの	雑穀 ごはん	りんごジュース バナナスコーン	りんごジュース バナナスコーン
17 土	お菓子	ごぼう入りつくね いものこ汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 コッペパンサンド	牛乳 コッペパンサンド
19 月	お菓子	豚肉のりんご漬け焼き 五目豆 じゃこサラダ ふのりのみそ汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 麴ラスク	牛乳 麴ラスク
お誕生会 20 火	くだもの	栗ごはん かぼちゃハンバーグ 梅しらすパスタ スイートポテトサラダ すまし汁 りんごゼリー	栗ごはん	ジョア マドレーヌ	ジョア マドレーヌ
21 水	ぶどう ジュース	ぶりの照り焼き 大根のくず煮 青菜のごま和え にらたま汁 くだもの	雑穀 ごはん	牛乳 ホットケーキ	牛乳 明けがらす
22 木	ヨーグルト	秋野菜かき揚げ ひじきの煮物 大根おろし ひき肉のみそ汁 くだもの	おかか ごはん	お茶 ピザ	お茶 ピザ
23 金	煮りんご	れんこんつくね 厚揚げの煮物 春雨サラダ もずくスープ くだもの	麦ごはん	プリン	プリン
24 土	お菓子	えびしゅうまい 鶏団子スープ くだもの	麦ごはん	牛乳 スイートブール	牛乳 スイートブール
26 月	お菓子	チーズタッカルビ 高野豆腐の煮物 切干大根サラダ あさりのみそ汁 くだもの	なめ茸 ごはん	牛乳 スノーボールクッキー	牛乳 スノーボールクッキー
27 火	ふかし芋	豚肉の生姜焼き チャプチェ 五色なます キャベツのみそ汁 くだもの	雑穀 ごはん	飲むヨーグルト アップルパイ	飲むヨーグルト アップルパイ
28 水	チーズ	さばのしょうが煮 すき昆布の煮物 干草和え いものこ汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 さつまいもドーナツ	牛乳 さつまいもドーナツ
29 木	ヨーグルト	かぼちゃグラタン ナポリタン りんごサラダ クラムチャウダー くだもの	キャロット ライス	お茶 きつねおにぎり	お茶 きつねおにぎり
30 金	くだもの	みそ煮込みおでん 納豆和え お茶 くだもの	納豆 ごはん	ヨーグルト	ヨーグルト
31 土	お菓子	ほっけの塩焼き 豚汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 食パンサンド	牛乳 食パンサンド

※都合により、献立を変更する場合があります。

…今月の栄養平均…※()内は目標値です。



	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	469kcal(500)	384kcal(430)
たんぱく質	17.9g(21)	18.2g(22)
脂質	12.1g(14)	13.6g(15)
塩分	1.3g(1.3)	1.5g(1.5)