

10 がつ の こ ん だ て



<お知らせ>

15日(水) お弁当の日です。(おかず入りお弁当をお願いします。)
 16日(木) カレーの日です。(以上児はスプーンをお願いします。)
 23日(木) 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 未満児	おひるの副食	未満児 主食	午後おやつ	
				未満児	以上児
1 水	ふかし芋	鶏肉の梅マヨ焼き 根菜の煮物 じゃこサラダ もやしのみそ汁 くだもの	ごま塩 ごはん	牛乳 麩ラスク	牛乳 麩ラスク
2 木	ヨーグルト	れんこんつくね かぼちゃの甘辛煮 干草和え にらたま汁 くだもの	おかか ごはん	お茶 和風ピザ	お茶 和風ピザ
3 金	チーズ	さばの塩焼き すき昆布の煮物 甘酢和え ひつつみ汁 くだもの	麦ごはん	ぶどうジュース さつまいもおやき	ぶどうジュース さつまいもおやき
4 土	お菓子	肉団子 ビーフン汁 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
6 月	くだもの	うさぎハンバーグ 里芋の煮物 大根サラダ 名月椀 まんまる月ゼリー	炊き込み ごはん	牛乳 ミルクパン	牛乳 お月見団子
7 火	お菓子	鶏肉のみそ焼き 切干大根の煮物 青菜ののり和え わかめのみそ汁 くだもの	麦ごはん	フルーチェ	フルーチェ
8 水	りんご ジュース	かじきのカレー照り焼き ビーフンソテー ポパイサラダ 焼きのりのみそ汁 くだもの	雑穀 ごはん	牛乳 さつまいもパイ	牛乳 さつまいもパイ
9 木	ふかし芋	マカロニグラタン 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	カルピス ココア蒸しパン	カルピス ココア蒸しパン
10 金	ヨーグルト	さんまのかば焼き ひじきの煮物 青菜の梅おろし和え いものこ汁 くだもの	麦ごはん	お茶 キンパ風おにぎり	お茶 キンパ風おにぎり
11 土	お菓子	キャベツぎょうざ ワンタン汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 食パンサンド	牛乳 食パンサンド
14 火	くだもの	豚肉のりんご漬け焼き ふろふき大根 塩昆布和え 高野豆腐のみそ汁 くだもの	なめ茸 ごはん	ジョア 大判焼き	ジョア 大判焼き
15 水	ぶどう ジュース	お弁当の日		牛乳 みそがんづき	牛乳 みそがんづき
16 木	ヨーグルト	ポークカレー 米粉入り春巻き ナン シーザーサラダ 福神漬 くだもの	麦ごはん	お茶 きのこごはん	お茶 きのこごはん
17 金	お菓子	さわらの梅みそ焼き きんぴらごぼう 青菜のごま和え ひき肉のみそ汁 くだもの	いも ごはん	赤ぶどうジュース フレンチトースト	赤ぶどうジュース フレンチトースト
18 土	お菓子	さばのみそ煮 いものこ汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 スティックパン	牛乳 スティックパン
20 月	煮りんご	豚肉の野菜巻き 五目豆 バンバンジー キャベツのみそ汁 くだもの	ゆかり ごはん	牛乳 フレーククッキー	牛乳 フレーククッキー
21 火	ジョア	鮭の塩焼き すき焼き風煮 青菜のお浸し さつまいものみそ汁 くだもの	麦ごはん	りんごジュース ホットケーキ	りんごジュース 明けがらす
22 水	ヨーグルト	お好み焼き風卵焼き 大根のくず煮 春雨サラダ もずくスープ くだもの	わかめ ごはん	お茶 ブロッコリーとじゃがいものチヂミ風	お茶 ブロッコリーとじゃがいものチヂミ風
お誕生会 23 木	くだもの	栗ごはん きのこと入りハンバーグ たらこスパゲティ スイートポテトサラダ すまし汁 くだもの	栗ごはん	牛乳 マドレーヌ	牛乳 マドレーヌ
24 金	野菜 ジュース	かわいいの西京焼き れんこんきんぴら 五色なます なめこ汁 くだもの	麦ごはん	プリン	プリン
25 土	お菓子	ハンバーグ 鶏団子スープ くだもの	麦ごはん	牛乳 食パンサンド	牛乳 食パンサンド
27 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 ひじきと卵のスープ くだもの	麦ごはん	牛乳 じゃこトースト	牛乳 じゃこトースト
28 火	ふかし芋	みそ煮込みおでん 納豆和え お茶 くだもの	納豆 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
29 水	煮りんご	ぶりの照り焼き 筑前煮 なめ茸和え 大根のみそ汁 くだもの	雑穀 ごはん	牛乳 きな粉クッキー	牛乳 きな粉クッキー
30 木	ヨーグルト	秋野菜かき揚げ 卵の花炒め 大根おろし 青菜のみそ汁 くだもの	麦ごはん	お茶 じゃじゃ麺	お茶 じゃじゃ麺
31 金	くだもの	かぼちゃハンバーグ ナポリタン りんごサラダ コーンスープ ハロウィンゼリー	キャロット ライス	豆乳プリン	豆乳プリン

※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	474kcal(500)	392kcal(450)
たんぱく質	17.2g(21)	17.7g(23)
脂質	12.7g(14)	14.8g(16)
塩分	1.3g(1.4)	1.5g(1.6)

