



# 10月の予定献立表



2020年度

育暎保育園

日	曜	乳児 午前のおやつ	昼食の献立	午後のおやつ	熱量 (乳児) 幼児	主に使う食品
1	木	麦茶 ヨーグルト	麦飯 きのこさつまいものカレー パイン 塩こんぶサラダ かぶとこまつなのスープ	牛乳 うさぎまんじゅう	<485> 650	ぶたにく さつまいも たまねぎ にんじん しめじ
2	金	牛乳 オレンジ	ごはん きれいの煮つけ 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜のお浸し なすと長ねぎのみそ汁	牛乳 ちんすこう	<528> 640	きれい にんじん いんげん ちんげんさい もやし
3	土	麦茶 ヨーグルト	おろしうどん バナナ	牛乳 おやつパン	<399> 527	とりにく だいこん こまつな にんじん ながねぎ バナナ
5	月	麦茶 ヨーグルト	ごはん スタミナ炒め にんじんのおかか煮 酢の物 玉ねぎとほうれん草のみそ汁	牛乳 菓子	<425> 565	ぶたにく たまねぎ にんじん にら きゅうり わかめ
6	火	牛乳 グレープフルーツ	レーズンパン かぼちゃグラタン ごまみそサラダ 黄桃 トマトスープ	ほうじ茶 おにぎり(鶏そぼろ)	<475> 590	とりにく かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー もやし
7	水	牛乳 ビスコ	ごはん さんまのかば焼き 煮豆 切干大根サラダ さといもとこまつなのみそ汁	牛乳 ホットビスケット	<598> 694	さんま きゅうり にんじん きりぼしだいこん こまつな
8	木	麦茶 ヨーグルト	ごはん 家常豆腐 きんぴらごぼう ほうれん草のゆかり和え だいこんと油揚げのみそ汁	牛乳 しみチョコおふラスク	<481> 634	生揚げ ぶたひきにく ごぼう にんじん ほうれん草
9	金	牛乳 バナナ	ごはん 親子煮 さつま芋の甘煮 かぶの浅漬け 豆腐とえのきのみそ汁	牛乳 サーターアランダギー	<561> 661	たまご とりにく たまねぎ にんじん きゅうり かぶ
10	土	麦茶 ヨーグルト	ツナスパゲティ こまつなともやしのスープ	牛乳 おやつパン	<377> 528	ツナ たまねぎ ピーマン にんじん もやし こまつな
12	月	牛乳 ウエハース	ごはん 豚肉ときゃべつのボン酢炒め 五目煮 こまつなのごま和え じゃがいものみそ汁	牛乳 もちもちチーズパン	<572> 677	ぶたにく きゃべつ たまねぎ だいず ごぼう いんげん
13	火	麦茶 ヨーグルト	麦飯 きのこさつまいものカレー パイン 塩こんぶサラダ かぶとこまつなのスープ	牛乳 セサミトースト	<486> 651	ぶたにく さつまいも たまねぎ にんじん しめじ
14	水	牛乳 オレンジ	ごはん コーン焼売 ビーフソテー トマトと枝豆のサラダ もやしスープ	牛乳 菓子	<472> 659	ぶたひきにく たまねぎ コーン にんじん にら
15	木	麦茶 ヨーグルト	バターロールパン 鶏肉のトマト煮 野菜ソテー スティックサラダ ほうれんそうとベーコンのスープ	牛乳 五平餅	<469> 605	とりにく たまねぎ きゃべつ きゅうり ほうれん草
16	金	牛乳 グレープフルーツ	ごはん きれいの煮つけ 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜のお浸し なすと長ねぎのみそ汁	牛乳 バナナブラウニー	<458> 541	きれい にんじん いんげん ちんげんさい もやし
17	土	麦茶 ヨーグルト	五目うどん りんご	牛乳 おやつパン	<366> 510	ぶたひきにく ほうれん草 にんじん オレンジ
19	月	麦茶 ヨーグルト	ごはん スタミナ炒め にんじんのおかか煮 酢の物 玉ねぎとほうれん草のみそ汁	牛乳 きなこクッキー	<477> 638	ぶたにく たまねぎ にんじん にら きゅうり わかめ
20	火	牛乳 バナナ	レーズンパン かぼちゃグラタン ごまみそサラダ 黄桃 トマトスープ	ほうじ茶 チャーハン	<493> 591	とりにく かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー もやし
21	水	牛乳 ビスコ	いもくりごはん チキン南蛮 お浸し こまつなと長ねぎのみそ汁	リンゴジュース あんホイップパンケーキ	<516> 607	さつまいも くり とりにく もやし にんじん こまつな
22	木	麦茶 ヨーグルト	ごはん 家常豆腐 きんぴらごぼう ほうれん草のゆかり和え だいこんと油揚げのみそ汁	牛乳 菓子	<453> 594	生揚げ ぶたひきにく ごぼう にんじん ほうれん草
23	金	牛乳 オレンジ	ごはん 親子煮 さつま芋の甘煮 かぶの浅漬け 豆腐とえのきのみそ汁	牛乳 揚げパン(シュガー)	<515> 645	たまご とりにく たまねぎ にんじん きゅうり かぶ
24	土	麦茶 ヨーグルト	ナポリタン にんじんスープ	牛乳 おやつパン	<406> 546	ハム たまねぎ しめじ ピーマン こまつな
26	月	麦茶 ヨーグルト	ごはん 豚肉ときゃべつのボン酢炒め 五目煮 こまつなのごま和え じゃがいものみそ汁	牛乳 カルピスマフィン	<493> 662	ぶたにく きゃべつ たまねぎ だいず ごぼう いんげん
27	火	牛乳 グレープフルーツ	ごはん コーン焼売 ビーフソテー トマトと枝豆のサラダ もやしスープ	牛乳 納豆お好み焼き	<533> 651	ぶたひきにく たまねぎ コーン にんじん にら
28	水	麦茶 焼き芋	ごはん さんまのかば焼き 煮豆 切干大根サラダ さといもとこまつなのみそ汁	乳: 牛乳 菓子 幼: 麦茶 焼き芋	<539> 560	さんま きゅうり にんじん きりぼしだいこん こまつな
29	木	麦茶 ヨーグルト	バターロールパン 鶏肉のトマト煮 野菜ソテー スティックサラダ ほうれんそうとベーコンのスープ	牛乳 おにぎり(ゆかり)	<501> 623	とりにく たまねぎ きゃべつ きゅうり ほうれん草
30	金	牛乳 ウエハース	ハロウィンカレー ポテトサラダ 果物 きゃべつとたまねぎのスープ	牛乳 パンプキンプリン	<625> 731	ぶたひきにく じゃがいも たまねぎ にんじん きゃべつ
31	土	麦茶 ヨーグルト	あんかけうどん バナナ	牛乳 おやつパン	<408> 541	ぶたにく きゃべつ たまねぎ にんじん りんご



- 1 はな組の昼食には、軟飯が出ます。
- 2 行事や材料購入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

