



# 10月の予定献立



令和3年度

育暎保育園

日	曜	乳児 午前中 おやつ	昼食の献立	午後のおやつ	熱量 幼児 (乳児)	主に使う食品
1	金	麦茶 ヨーグルト	麦飯 ポークカレー 小松菜のスープ フレンチサラダ パイナップル	牛乳 お菓子	618 <456>	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参
2	土	麦茶 ヨーグルト	和風スパゲティ スープ	牛乳 おやつパン	604 <443>	ベーコン 玉葱 キャベツ 小松菜
4	月	牛乳 ビスコ	ご飯 ほうとうみそ汁 さんまの蒲焼き 大豆五目煮 もやしのゆかり和え	牛乳 おからホットケーキ	636 <613>	さんま 南瓜 大豆 れんこん
5	火	麦茶 ヨーグルト	ご飯 みそ汁(白菜、えのき) 親子煮 ごぼうスティック ごま酢和え	牛乳 お菓子	558 <429>	鶏肉 卵 玉葱 人参 ごぼう
6	水	牛乳 グレープフルーツ	ご飯 みそ汁(ねぎ、キャベツ) 鶏肉のりんごソース 白滝のたらこ炒め 千草和え	牛乳 ホットビスケット	610 <499>	鶏肉 油揚げ 白滝 ほうれん草
7	木	麦茶 ヨーグルト	バターロール 野菜スープ ポテトコロッケ 人参グラッセ ツナサラダ	牛乳 マカロニナポリタン	565 <420>	じゃが芋 豚肉 人参 キャベツ
8	金	牛乳 オレンジ	ご飯 中華スープ 麻婆春雨 中華風炒り卵 チンゲン菜とかにかまの中華和え	牛乳 ジャムサンド(りんご)	610 <475>	豚肉 卵 玉葱 チンゲン菜
9	土	麦茶 ヨーグルト	みそラーメン バナナ	牛乳 おやつパン	531 <401>	豚肉 人参 いら もやし コーン
11	月	麦茶 ヨーグルト	ご飯 みそ汁(麩、しめじ、玉葱) 厚揚げチャンプル 人参といんげんのしりしり風 青菜納豆	牛乳 かりんとう	603 <445>	豚肉 厚揚げ 人参 玉葱 納豆
12	火	牛乳 バナナ	ご飯 みそ汁(ねぎ 豆腐) 筑前煮 さつまいものごま和え 大根のあちゃら漬け	牛乳 黒糖蒸しパン	590 <506>	鶏肉 さつまいも 大根 人参
13	水	牛乳 ウエハース	ご飯 めっぺ汁 豚肉と野菜の生姜炒め 卵の花 ごま塩キャベツ	牛乳 お菓子	572 <498>	豚肉 玉葱 人参 キャベツ
14	木	牛乳 グレープフルーツ	レーズンパン コーンチャウダー カレイのバター醤油 ジャーマンポテト ブロッコリーのオーロラサラダ	ほうじ茶 鶏そぼろおにぎり	564 <467>	カレイ じゃが芋 ブロッコリー
15	金	麦茶 ヨーグルト	麦飯 ポークカレー 小松菜のスープ フレンチサラダ パイナップル	牛乳 ツナマヨふわふわ焼き	631 <475>	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参
16	土	麦茶 ヨーグルト	肉みそうどん たまごスープ	牛乳 おやつパン	583 <437>	豚肉 人参 ねぎ わかめ
18	月	麦茶 ヨーグルト	ご飯 ほうとうみそ汁 さんまの蒲焼き 大豆五目煮 もやしのゆかり和え	牛乳 いも餅	580 <495>	さんま 南瓜 大豆 れんこん
19	火	牛乳 オレンジ	ご飯 みそ汁(白菜、えのき) 親子煮 ごぼうスティック ごま酢和え	牛乳 スコーン	644 <552>	鶏肉 卵 玉葱 人参 ごぼう
20	水	牛乳 ビスコ	栗ご飯おにぎり 木の葉汁 鮭の西京焼き 白和え 柿	ジュース 誕生日おやつ	698 <597>	鮭 人参 大根 豆腐 ほうれん草
21	木	麦茶 ヨーグルト	バターロール 野菜スープ ハンバーグ 人参グラッセ ツナサラダ	牛乳 お菓子	569 <441>	豚肉 玉葱 人参 キャベツ
22	金	牛乳 オレンジ	ご飯 みそ汁(ねぎ、キャベツ) 鶏肉のりんごソース 白滝のたらこ炒め 千草和え	牛乳 きな粉クッキー	609 <504>	鶏肉 油揚げ 白滝 ほうれん草
23	土	麦茶 ヨーグルト	ミートソーススパゲティ スープ	牛乳 おやつパン	613 <460>	豚肉 玉葱 人参 マッシュルーム
25	月	麦茶 ヨーグルト	ご飯 みそ汁(ねぎ、豆腐) 筑前煮 さつまいものごま和え 大根のあちゃら漬け	牛乳 ドーナツ	616 <484>	鶏肉 さつまいも 大根 人参
26	火	牛乳 グレープフルーツ	ご飯 中華スープ 麻婆春雨 中華風炒り卵 チンゲン菜とかにかまの中華和え	牛乳 お菓子	586 <486>	豚肉 卵 玉葱 チンゲン菜
27	水	牛乳 ウエハース	ご飯 めっぺ汁 豚肉と野菜の生姜炒め 卵の花 ごま塩キャベツ	牛乳 芋ようかん	581 <504>	豚肉 玉葱 人参 キャベツ
28	木	牛乳 バナナ	レーズンパン コーンチャウダー カレイのバター醤油 ジャーマンポテト ブロッコリーのオーロラサラダ	ほうじ茶 そばめし	592 <505>	カレイ じゃが芋 ブロッコリー
29	金	麦茶 ヨーグルト	ご飯 ハロウィンカレー 野菜スープ チーズサラダ オレンジ	ジュース パンプキンケーキ	630 <542>	豚肉 玉葱 人参 じゃが芋
30	土	麦茶 ヨーグルト	鶏南蛮うどん りんご	牛乳 おやつパン	567 <424>	鶏肉 玉葱 人参 小松菜

※満1歳でこま、卵、牛乳を開始します。

※献立は食材の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

