

10月の献立表

立正保育園

日	曜日	10時の おやつ	主食	副食	主な食材	3時の おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質
							cal	g	g
2	月	麦茶 梨	ごはん	ドライカレー・福神漬 ツナサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・にんにく・生姜 福神漬・キャベツ・もやし・きゅうり・豆腐・わかめ	麦茶 フライドポテト	425	13.7	16.4
3	火	麦茶 せんべい	うどん	冷やしうどん・南瓜のそぼろ煮 バナナ	人参・きゅうり・わかめ・干椎茸・鶏挽肉 南瓜・バナナ	手作りヨーグルト	322	11.4	7.1
4	水	麦茶 ウエハース	ごはん	チャーハン・かに玉焼き 中華サラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・卵・かにかま 干椎茸・みつ葉・ハム・もやし・きゅうり・豆腐・ふ	牛乳 マーラカオ	515	20.3	20.5
5	木	麦茶 きゅうり	パン	ブルーベリージャムパン・グラタン ミニゼリー・トマトスープ	鶏肉・マカロニ・玉葱・コーン・チーズ・ミニゼリー ベーコン・キャベツ・人参・もやし・セロリ・トマトジュース	麦茶 ツナカレーおにぎり	541	19.8	14.3
6	金	牛乳 ポーロ	ごはん	わかめごはん・フィッシュナゲット 春雨サラダ・みそ汁	豆腐・ツナ缶・玉葱・生姜・緑豆春雨・もやし きゅうり・人参・ふ・油揚げ	フローズンゼリー	437	15.6	16.1
7	土			～ 運動会 ～					
10	火	麦茶 マンナ	ごはん	ピザバーグ・キャベツサラダ スープ	豚挽肉・玉葱・人参・おから・卵・ピーマン・コーン缶 チーズ・キャベツ・もやし・きゅうり・わかめ・豆腐	牛乳 人参ケーキ	610	21.8	27.8
11	水	牛乳 せんべい	ごはん	カレー肉じゃが・野菜のナムル みそ汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・生揚げ キャベツ・もやし・きゅうり・ふ・大根	麦茶 きな粉トースト	471	16.8	13.5
12	木	牛乳 ビスケット	うどん	きのこうどん・ささみのごまマヨ和え バナナ	油揚げ・玉葱・人参・椎茸・えのき・しめじ ささみ・キャベツ・もやし・きゅうり・バナナ	麦茶 せんべい	322	10.8	9.6
13	金	麦茶 チーズ	ごはん	キャロットピラフ・鶏肉の唐揚げ コーンサラダ・スープ	玉葱・人参・鶏もも・にんにく・生姜・キャベツ もやし・きゅうり・コーン・わかめ	アイスクリーム	434	12.0	14.2
14	土	麦茶 せんべい	めん	焼きそば・麦茶 スティックきゅうり	豚肉・キャベツ・人参・もやし・玉葱 きゅうり	麦茶 せんべい	240	7.3	8.9
16	月	麦茶 カルケット	ごはん	錦井・ほうれん草の胡麻和え ごぼうサラダ・みそ汁	鶏挽肉・卵(コーン)・桜でんぶ・ほうれん草 ごぼう・人参・きゅうり・もやし・玉葱	麦茶 じゃがバター	450	16.6	17.8
17	火	牛乳 ポーロ	ごはん	じゃこごはん・チーズ入りはんぺんフライ 切り干し大根サラダ・みそ汁	しらす・はんぺん(たら)・チーズ・切干大根 きゅうり・人参・ツナ・玉葱・わかめ	飲むヨーグルト せんべい	600	16.1	24.9
18	水	麦茶 ミニゼリー	うどん	カレーうどん・茹で卵 キャベツの胡麻和え	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・長葱・卵 キャベツ・きゅうり・もやし	牛乳 味噌蒸しパン	476	17.5	21.3
19	木	麦茶 リンゴ	ごはん	青菜ごはん・鶏肉のこうみ焼き マカロニサラダ・みそ汁	鶏肉・長葱・生姜・ハム・マカロニ・きゅうり 人参・ふ・もやし	牛乳 豆腐ドーナツ	574	27.6	20.5
20	金	牛乳 ウエハース	ごはん	ハンバーグ・コーン人参 フレンチサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・卵・おから・コーン・ハム キャベツ・もやし・きゅうり・えのき・わかめ	麦茶 ふラスク	481	14.7	20.5
21	土	麦茶 せんべい	めん	和風スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・椎茸 えのき・しめじ・きゅうり	麦茶 せんべい	217	8.4	5.2
23	月	牛乳 カルケット	ごはん	厚揚げのそぼろ煮・大根サラダ みそ汁	豚挽肉・生揚げ・玉葱・人参・椎茸・ハム・大根 きゅうり・キャベツ・もやし	麦茶 バナナ	411	15.1	10.4
24	火	麦茶 チーズ	ごはん	変わり納豆・野菜ソテー かぶのサラダ・みそ汁	ひきわり納豆・しらす・大根・人参・長葱・ベーコン・キャベツ 玉葱・椎茸・たけのこ・かぶ・わかめ・きゅうり・ふ・えのき	牛乳 ココア蒸しパン	478	18.6	13.2
25	水	牛乳 せんべい	ごはん	ハヤシライス・茹で卵 ひじきサラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・卵・ハム 芽ひじき・大根・きゅうり	麦茶 ビスケット	478	13.7	18.7
26	木	麦茶 きゅうり	パン	ツナサンド・フライドポテト リンゴ・野菜スープ	ツナ・きゅうり・じゃが芋・ベーコン・キャベツ 玉葱・人参・もやし・セロリ・リンゴ	麦茶 手作りおこし	433	12.0	18.9
27	金	麦茶 バナナ	ごはん	照り焼き丼・南瓜サラダ みそ汁	鶏肉・玉葱・もみり・南瓜・きゅうり キャベツ・人参	牛乳 マッシュマロサンド	614	20.8	28.2
28	土	麦茶 せんべい	めん	スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン きゅうり	麦茶 せんべい	226	8.2	5.3
30	月	麦茶 ポーロ	ごはん	ハロウィンカレー・福神漬 ミニゼリー・キャベツサラダ	豚肉・南瓜・玉葱・人参・福神漬・ミニゼリー キャベツ・もやし・きゅうり	牛乳 ハロウィンクッキー	590	16.5	22.0
31	火	麦茶 リンゴ	ごはん	中華丼・ばんさんす スープ	豚肉・キャベツ・玉葱・人参・椎茸・たけのこ 生姜・ハム・緑豆春雨・もやし・きゅうり・えのき・わかめ	麦茶 スティックさつま	400	11.9	10.4

10月の目標

- ・乳児 ・活動が活発になり食べる量が増え楽しく食事をする。
・身体と食べ物の関係を知り、食事に関心を持つ。
- ・幼児 ・身体を動かし自分の食べられる量を把握しバランス
良く食事をする。
・健康と食べ物の関係を知り元気に過ごす。

30日 ハロウィンメニュー
ハロウィンカレー ハロウィンクッキー

お米を食べよう

秋は新米の季節です。お米は味が淡泊なため和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良く飽きずに美味しく食べることができます。また、美味しいだけでなく、お米は炭水化物が豊富で、からだのエネルギー源となり、その他タンパク質やカルシウム、鉄分、ビタミン、食物繊維などの栄養素を含んでいます。

