



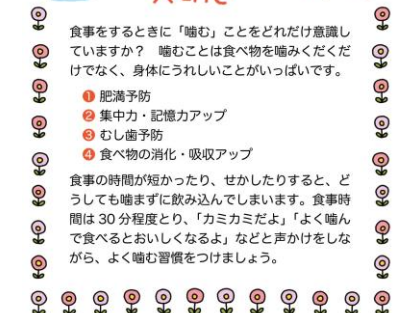
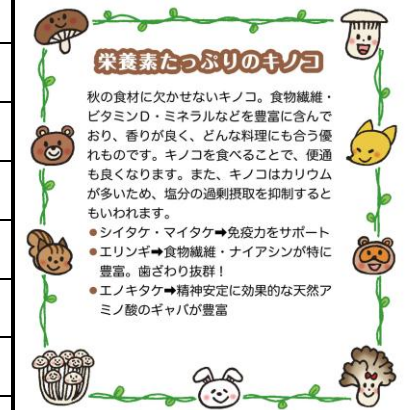
10月給食だより



きぼう保育園

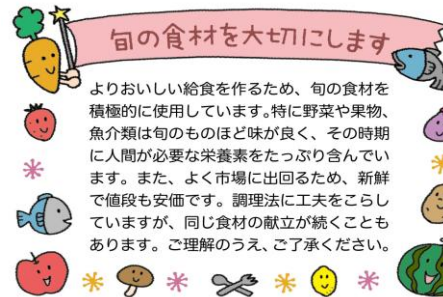
曜日	日	献立名	果物	おやつ	材料名			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
					血や肉をつくるもの	力や体になるもの	体の調子をよくするもの				
木	1・15	ご飯 魚の揚げ浸し・もやしナムル すまし汁	オレンジ	チーズ クリーム 牛乳	鶏・クリーム・生クリーム 牛乳	米・片栗粉・砂糖・ごま油 クラッカー	万能ネギ・もやし・人参・えのき きゅうり・コーン缶・白菜・茹で 枝豆	553	21.2	24.5	2.1
金	2・16	ボンゴレ風パスタ トマトサラダ 青菜スープ	柿	カステラ 牛乳	あさり・牛乳	パスタ・クリーム・油・加味 マヨネーズ	トマト・しめじ・人参・大根・トマト みずな・青梗菜・もやし・柿	545	19.1	17.9	2.2
土	3・17 31	麻婆春雨丼 中華サラダ わかめスープ	オレンジ	菓子 バナナ 牛乳	豚挽肉・牛乳	米・春雨・ごま油・砂糖 片栗粉	長ねぎ・ニラ・きゅうり・大根 人参・ワカメ・茄子・オレンジ バナナ	558	21.0	17.1	2.0
月	5・19	ご飯 豚のこころ豚テキ・ゴマ和え きのこスープ	ルビー	洋風ビザ 牛乳	豚肉・ウインナー・チーズ 牛乳	米・ごま油・すりゴマ 砂糖・餃子の皮	玉ねぎ・にんにく・ほうれん草 人参・しめじ・もやし・枝豆 コーン缶・パセリ	554	23.8	17.6	1.6
火	6・20	丸パン・鶏と芋のオープン焼き 花野菜サラダ 豆乳味噌汁	バナナ	そばめし 牛乳	鶏肉・ヨーグルト・クリーム 豆腐・豚挽肉・牛乳	丸パン・じゃが芋・砂糖 油・米・蒸中華麺	蓮根・アロエ・加味・人参 トマト・大根・キャベツ・ネギ バナナ	548	24.6	17.0	2.3
水	7・21	サンラータン風 オーロラサラダ ヤクルト	オレンジ	果肉入り ゼリー 牛乳	木綿豆腐・豚肉・卵 ロースハム・ゆめ・牛乳	中華麺・片栗粉・ごま油 マヨネーズ・寒天・砂糖	人参・椎茸・えのき・キャベツ ネギ・きゅうり・コーン缶 オレンジ・みかん缶・黄桃缶	546	24.3	22.6	1.3
木	8	炊き込みご飯 鮭の塩焼き・即席漬け 味噌汁	みかん	やみつき トースト 牛乳	鮭・ビザ・チーズ・牛乳	米・砂糖・油・食パン グラニュー糖・麩	人参・たけのこ・舞茸・キャベツ きゅうり・塩昆布・青梗菜・玉ねぎ	551	24.8	16.4	2.4
金	9・23	ご飯 つくね焼き・根菜煮 すまし汁	柿	あんころ いも 牛乳	鶏挽肉・きな粉・牛乳	米・片栗粉・さつま芋 砂糖・あずき	玉ねぎ・人参・大根・ごぼう イグサ・しめじ・白菜	549	20.2	17.3	2.2
土	10・24	あんかけ焼きそば ジャーマンポテト 中華スープ	バナナ	菓子 オレンジ 牛乳	豚肉・バナナ・牛乳	蒸中華麺・片栗粉・ごま油 じゃが芋	人参・キャベツ・もやし・玉ねぎ ワカメ・ネギ・バナナ・オレンジ	562	20.2	20.6	2.7
月	26	ロールパン 鶏のトマト煮・チーズ入りポテサラ レタススープ	オレンジ	スタミナ 炒飯 牛乳	鶏肉・チーズ 豚挽肉・牛乳	ロールパン・油・じゃが芋・米	にんにく・玉ねぎ・きゅうり 人参・アロエ・トマト缶・もやし コーン缶・オレンジ・ゆめ	573	24.8	24.1	2.8
火	13・27	カレーうどん リンコンサラダ ヨーグルト	ルビー	バナナ 蒸しパン 牛乳	豚肉・ヨーグルト・バター 卵・牛乳	うどん乾麺・マヨネーズ・砂糖 小麦粉・バナナ・クリーム	人参・ネギ・椎茸・ほうれん草 トマト・きゅうり・コーン缶 ゆめ・ルビー・バナナ	578	21.7	22.6	2.2
水	14・28	もみじご飯・ひじき入り卵焼き 青菜の煮浸し 味噌汁	みかん	万作 おさつ 牛乳	卵・鶏挽肉・油揚げ・牛乳	米・炒りゴマ・砂糖・麩	昆布・人参・ほうれん草・椎茸 ひじき・枝豆・トマト・玉ねぎ 枝豆・茄子・ネギ・みかん	567	26.7	20.4	2.4
週生食	29	バーガーハンズ・コールスロー マグロカツタルソース ポトフスープ	バナナ	チーズ ケーキ 牛乳	鶏・クリーム・生クリーム バター・牛乳	パン・小麦粉・パン粉 じゃが芋・砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり 人参	546	26.4	24.4	1.9
週父母 交流食	22	茶飯 鮭の和風あんかけ・ゴマ和え 具だくさん豚汁	みかん	やみつき トースト 牛乳	豚肉・木綿豆腐・油揚げ ビザ・チーズ・牛乳・鮭	米・油・砂糖・片栗粉 炒りゴマ・しらたき グラニュー糖・食パン	人参・たけのこ・舞茸・しょうが キャベツ・きゅうり・しめじ・みかん	549	27.6	17.0	2.5
ハロウィン	30	バターライス マカロニグラタン・パンキンサラダ ブロッコリースープ	柿	カステラ 牛乳	バター・鶏肉・粉チーズ 牛乳・ロースハム 生クリーム	米・油・マカロニ・小麦粉 マヨネーズ・加味・砂糖	人参・パセリ・玉ねぎ・南瓜 ほうれん草・グリーンピース・しめじ アロエ	596	23.9	22.5	2.3

今月のレシピ：もみじご飯			
★材料（1人分）			
・米…150g・昆布…1g・人参…30g ・塩…少々・醤油…少々 ・炒りゴマ…1.5g			
★作り方			
①お米は洗って浸水しておく			
②昆布を軽く洗い、①の米に入れる			
③人参をすりおろして洗い、①の米に入れる			
④調味料を入れ、炊飯する			
⑤炊きあがったら炒りゴマを混ぜる			
・			
・			
・			



*食材購入等の事情により、献立を一部変更する場合があります。宜しく願ひ致します。
*献立表横のエネルギー・蛋白質・脂質・食塩は幼児の摂取量になります。

*乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。
*延長の補食はおにぎり・フルーツ・麦茶になります



	園における基準量			今月の栄養所要量	
	乳児	幼児		乳児	幼児
エネルギー	525kcal	585kcal	エネルギー	531kcal	557kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	蛋白質	21.9g	23.4g
脂質	16.0g	18.0g	脂質	19.4g	20.1g
食塩	2.0g	2.0g	食塩	2.0g	2.2g