

れいわ8ねん10がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 あきのみかくをたのしもう 》



馬渡保育園

以→3才以上児、未→3才未満児

ひ に ち	よ う び	3才未満児 午前 おやつ	ち ゅ う し ょ く	ご ご お や つ	おもなさいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
					ねつとちからに なるもの	ちやにくやほねに なるもの	からだのちょうしを ととのえるもの				
1	木	ぎゅうにゅう	ビビンバ チーズサラダ すましじる	おからせんべい ゴフレット	米 ごま油 砂糖 ごま 油	牛肉 味噌 チーズ 牛乳	大蒜 生姜 もやし 人参 法蓮草 胡瓜 キャベツ 青梗菜 玉葱	未 507 以 515	17.3 16.8	20.9 20.1	2.2 2.4
2	金		ごはん さかなのあますあんかけ いそかあえ みそじる	オレンジ おさかなポテト	米 片栗粉 油 砂糖 さつま芋	からすがれい のり 味噌 牛乳	生姜 人参 ビーマン 玉葱 もやし 法蓮草 えのき茸 葱 かしら	未 477 以 485	18.9 18.8	13.8 12.0	1.5 1.7
5	月		ごはん なまあげのみそいため しおこぶあえ すましじる	りんごかんてん あまからせんべい	米 油 砂糖	生揚げ 豚肉 味噌 昆布 牛乳	人参 玉葱 ビーマン 椎茸 キャベツ 胡瓜 蕪	未 503 以 519	22.0 22.5	16.8 15.7	1.9 2.2
6	火		ごはん さけのこうみやき あおなソテー ごもくみそじる	やきうどん	米 砂糖 油 うどん	鮭 油あげ 味噌 牛乳 牛肉	生姜 法蓮草 人参 大根 南瓜 葱 キャベツ もやし	未 446 以 460	21.0 22.3	13.9 12.4	1.8 2.0
7	水		ごはん ハンバーグステーキ コールスロー みそじる	かぼちゃサブレ ほしせんべい	米 パン粉 油 里芋	牛肉 豚肉 牛乳 味噌	玉葱 しめじ 胡瓜 キャベツ コーン 葉葱	未 532 以 541	17.9 17.4	19.3 18.2	1.2 1.3
8	木		ごはん いりどり ジャコサラダ みそじる	スイートポテト	米 油 砂糖 ごま さつま芋 バター	鶏肉 ちりめんじゃこ 味噌 牛乳 豆乳	牛蒡 人参 蓮根 椎茸 小松菜 白菜 蕪	未 481 以 500	18.0 17.8	14.3 12.9	1.4 1.6
9	金		ごはん とりにくのからあげ キャロットサラダ みそじる	ミニのりすけ クリームラスク	米 片栗粉 小麦粉 油 ノンエッグ マネース	鶏肉 ツナ 味噌 牛乳	生姜 大蒜 キャベツ 人参 胡瓜 蕪 玉葱	未 498 以 503	17.6 17.1	17.5 16.4	1.2 1.3
13	火		スパゲティボロネーゼ グリーンサラダ チンゲンサイスープ	おかかおにぎり	スパゲティ 油 砂糖 米 ごま	牛肉 牛乳 鰹節	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 青梗菜	未 503 以 520	17.9 17.6	15.6 14.3	2.1 2.4
14	水		ごはん さかなのごまみそやき きりぼしだいこんのもの すましじる	きなこせんべい クリームサンドビスケット	米 砂糖 ごま 油	めかじき 味噌 油あげ 豆腐 牛乳	切干大根 人参 葱	未 485 以 508	21.7 22.2	17.2 16.7	1.5 1.6
15	木		そぼろまぜごはん ひじきのマリネ みそじる	ふかいも サラダせんべい	米 油 砂糖 さつま芋	鶏肉 ひじき ハム 味噌 牛乳	生姜 人参 キャベツ 冬瓜 舞茸	未 471 以 476	15.7 15.1	16.0 14.4	1.9 2.1
16	金		ごはん さけのあげびたし なっとうあえ さわにわん	ミニバウムクーヘン こざかなせんべい	米 片栗粉 油 砂糖	鮭 納豆 鶏肉 牛乳	法蓮草 人参 大根 えのき茸 水菜	未 530 以 548	21.1 22.5	19.8 18.8	1.6 1.8

ひ に ち	よ う び	3才未満児 午前 おやつ	ち ゅ う し ょ く	ご ご お や つ	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
					ねつとちからに なるもの	ちやくにくやほねに なるもの	からだのちょうしを ととのえるもの					
19	月	 ぎゅうにゅう	ごはん スタミナチキン ビーフンいため みそしる	 マカロニきなこ ゴマえびせん	米 ごま油 ビーフン 油 マカロニ 砂糖	鶏肉 味噌 牛乳 きな粉	大蒜 玉葱 人参 キャベツ こまつな えのき茸	未	482	22.2	13.7	1.3
								以	489	22.5	11.8	1.4
20	火		ごはん カラスガレイのオープンやき のりナムル みそしる	 いちごクレープ ソフトせんべい	米 ごま油 ノイグ マネー ごま さつま芋	からすがれい 味噌 のり 牛乳	玉葱 人参 もやし 胡瓜 葱	未	503	19.7	15.4	1.4
								以	520	20.3	14.1	1.5
21	水		ビーフカレーライス キャベツとツナのサラダ すましじる	 オレンジ いわしおかき	米 油 麴 じゃが芋	牛肉 牛乳 ツナ	人参 玉葱 グリルベ-ス キャベツ 胡瓜 水菜 ルッコ	未	497	18.0	19.3	2.3
								以	522	18.0	18.7	2.7
22	木		ごはん さかなとだいこんのいりに ごしよくおかかあえ みそしる	 おふラスク つぶせんべい	米 砂糖 油 麴 バター	めかじき 鯉節 味噌 牛乳	生姜 大根 葱 小松菜 もやし ヨ- 人参 しめじ 玉葱	未	459	20.1	14.1	1.4
								以	464	20.1	12.5	1.6
23	金		ごはん ようふうかきあげ リヨネーズポテト みそしる	 カルシウムウエハース ねじりあげ	米 小麦粉 油 じゃが芋	鶏肉 チーズ ベーコン 味噌 牛乳	人参 ビ-マン 玉葱 ヨ-ソ バ-ギ 茸 キャベツ	未	508	15.5	18.8	1.2
								以	521	15.0	17.7	1.3
26	月		ごはん とうふのつくねやき ほうれんそうのごますあえ みそしる	 とうにゅうくずもち こざかなぼんせん	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 ごま 黒砂糖	豆腐 鶏肉 味噌 ひじき 牛乳 豆乳 きな粉	玉葱 法蓮草 人参 南瓜 葉葱	未	495	19.8	15.7	1.2
								以	508	19.8	14.3	1.3
27	火		ごはん ホイコーロー こふきいも きのことみずなのスープ	 すいぞくかんビスケット ごませんべい	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	豚肉 牛肉 牛乳	キャベツ 人参 葱 ビ-マン 大蒜 しめじ えのき茸 水菜	未	480	17.5	16.0	1.7
								以	524	17.3	18.9	1.9
28	水		ごはん すどり きゅうりとツナのあえもの みそしる	 フルーツゼリーよせ このはせんべい	米 片栗粉 油 砂糖 麴	鶏肉 ツナ 味噌 牛乳	生姜 人参 玉葱 ビ-マン 胡瓜 レモン 小松菜 桃 みかん パ-ップル	未	493	17.3	17.0	1.6
								以	508	17.6	15.9	1.8
29	木		ごはん さけのチャンチャンやき かわりきんぴら すましじる	 ハートせんべい おからクッキー	米 砂糖 油 ごま	鮭 味噌 竹輪 油あげ 牛乳	玉葱 ヨ- しめじ 牛蒡 人参 蕪	未	466	21.1	13.9	2.0
								以	466	21.2	11.9	2.3
30	金		ごはん チキンカツ スパゲティサラダ みそしる	 かぼちゃのケーキ	米 小麦粉 油 パン粉 パ-ゲティ 砂糖 ごま ホットケーキミックス	鶏肉 わかめ 味噌 牛乳 豆乳	胡瓜 人参 大根 南瓜	未	545	21.7	16.6	1.2
								以	569	22.1	15.4	1.4

※ 献立の一部を変更することがありますので、ご了承ください。

※ **太字のおやつ**は、手作りおやつとなります。

※ 土曜日の午前おやつは 3歳未満児のみ野菜ジュースの提供となります。

※ 保育園の給食で使用している食材は、ご家庭で食べていることが前提で使用しています。
食べたことのない食材がありましたら、複数回摂取してくださるようお願いいたします。

※ 今月使用する地元食材は『生姜・里芋・冬瓜・じゃが芋・蓮根・さつま芋』です。

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	目標値	448	17.7	13.1	1.4
	平均値	493	19.1	16.5	1.6
3歳以上児	目標値	498	19.7	14.6	1.4
	平均値	508	19.2	15.4	1.8