

# 令和3年10月予定献立

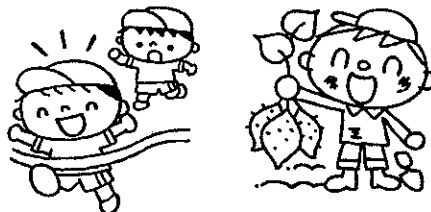
## おのすみれ

日	曜	未満児おやつ	おひる	3時おやつ	主な食品	未 以	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩 相当
1	金	星たべよ 牛乳	蒸し魚 みそ汁 切り干し大根のコールスローサラダ	サッポロポテト 牛乳	鮭 レモン 切り干し大根 キャベツ きゅうり 人参 マヨネーズ 玉ねぎ じゃが芋		495	22.1	19.9	3.3
							499	22.4	17.9	3.7
2	土		* 運動会 *							
3	日									
4	月	ハーベスト 牛乳	いかと里芋の煮付け オレンジ ブロッコリーのおかか和え	黒糖ロールパン 牛乳	イカ 里芋 人参 いんげん 大根 ブロッコリー コーン		531	21.5	14.9	2.2
							517	21.3	9.8	2.0
5	火	オレンジ 牛乳	しゅうまい トマト かぼちゃサラダ	お好み焼き 牛乳	しゅうまい 南瓜 ウインナー キャベツ きゅうり マヨネーズ		548	19.3	22.1	1.3
							580	18.8	21.8	1.6
6	水	チョイス 牛乳	キャベツたっぷりメンチカツ いんげんのごま和え わかめスープ	カルシウムせん ビスコ 牛乳	豚挽肉 卵 バン粉 キャベツ 玉ねぎ 人参 いんげん 若布		572	19.6	23.1	2.0
							599	19.4	22.4	2.6
7	木	卵ボーロ 牛乳	ひじきの炒め煮 梨 柿サラダ	アンパンマンポテト 牛乳	豚挽肉 ひじき 人参 油揚げ きつぷ揚げ コーン 柿 きゅうり じゃが芋 みかん マヨネーズ		555	19.1	21.8	1.2
							580	19.0	21.6	1.6
8	金	ぼたぼた焼き 牛乳	肉じゃが グレープフルーツ キャベツとリンゴのサラダ	ヨーグルト和え 麦茶	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 白滝 いんげん キャベツ きゅうり りんご		470	13.9	13.7	1.4
							450	12.0	10.8	1.5
9	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ		203			
							248			
10	日									
11	月	味しらべ 牛乳	ハンバーグ みそ汁 しらすときゅうりの酢の物	ゼリー 牛乳	豚挽肉 卵 バン粉 牛乳 玉ねぎ 人参 きゅうり しらす 若布 もやし		553	26.6	20.8	1.4
							583	28.0	19.9	2.2
12	火	かっぱえびせん 牛乳	栄養きんぴら パナナ マカロニサラダ	フランクフルト 牛乳	豚肉 人参 さつまいろ 竹輪 こんにゃく 油揚げ マカロニ ハム きゅうり レタス マヨネーズ		659	22.8	30.6	2.2
							682	22.9	30.6	2.4
13	水	ビスコ 牛乳	森のクリームシチュー トマト きゅうりとハムのサラダ	小魚 星たべよ 牛乳	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ グリンピース コーン ハム きゅうり レタス		583	21.9	22.4	1.1
							566	21.9	19.6	1.2
14	木	トマト 牛乳	四川豆腐 グレープフルーツ 小松菜のおかか和え	コーンフレーク 牛乳	豚挽肉 厚揚げ 人参 筍 いんげん キャベツ 椎茸 もやし 小松菜		479	19.7	19.7	1.6
							503	19.3	19.0	2.0
15	金	ハッピーターン 牛乳	* 園外保育 *	フルーツサンドパン 牛乳	ロールパン パナナ みかん ホイップクリーム		351	11.5	20.8	0.5
							322	9.3	19.1	0.6
16	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ		203			
							248			
17	日									
18	月	バナナ 牛乳	切り干し大根の炒め煮 トマト ポテトサラダ	焼きそば 牛乳	切り干し大根 人参 さつまいろ こんにゃく 椎茸 油揚げ いんげん じゃが芋 きゅうり りんご マヨネーズ		505	15.9	18.7	1.5
							503	14.4	17.5	1.8
19	火	ソフトサラダ 牛乳	秋野菜カレー 梨 もやしのツナ和え	ハーベスト 茎わかめ 牛乳	豚挽肉 じゃが芋 人参 南瓜 なす 玉ねぎ しめじ もやし きゅうり ツナ		595	19.8	27.7	2.8
							607	19.4	27.0	3.3
20	水	スティックパン 牛乳	筑前煮 グレープフルーツ ほうれん草のしらす和え	じゃが芋のみそだれ 牛乳	鶏肉 人参 筍 こんにゃく ごぼう いんげん 里芋 ほうれん草 しらす		528	20.1	17.7	0.9
							462	18.1	9.4	1.1
21	木	カルシウムせん 牛乳	かじきのケチャップあんかけ スパゲッティサラダ つるるんスープ	チーズ リッツ 麦茶	かじき 葱 スパゲティ ハム レタス きゅうり 春雨 ニラ 卵		565	21.4	23.4	1.9
							575	21.5	23.4	2.0
22	金	ムーンライト 牛乳	ツナ入り炒り豆腐 オレンジ ごま塩キャベツ	ホットケーキ 牛乳	豆腐 卵 ツナ 人参 椎茸 葱 キャベツ コーン レモン		577	24.2	21.7	1.3
							606	25.1	20.4	1.7
23	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ		203			
							248			
24	日									
25	月	星たべよ 牛乳	親子煮 サウザンサラダ オレンジ	豆乳ロールパン 牛乳	鶏肉 卵 人参 キャベツ じゃが芋 玉ねぎ グリンピース レタス きゅうり トマト コーン マヨネーズ		585	20.4	20.3	1.9
							610	20.1	18.6	2.2
26	火	塩きゅうり 牛乳	鶏の唐揚げ ビタミンAスープ しゃきしゃきサラダ	プリン 麦茶	鶏肉 きゅうり キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 南瓜 トマト 卵		478	21.7	18.3	2.1
							505	21.8	17.1	2.5
27	水	チーズおかき 牛乳	さばの味噌煮 千草和え トマト	抹茶蒸しパン 牛乳	さば ほうれん草 かまぼこ 人参 しめじ もやし		547	23.4	18.5	1.4
							570	24.2	16.4	1.8
28	木	茎わかめ 牛乳	栗きのこご飯 豚汁 りんご ウインナー いんげんのお浸し	ロールケーキ 牛乳	栗 しめじ えのき 豚肉 豆腐 油揚げ 人参 葱 ごぼう 大根 こんにゃく ウインナー いんげん		569	22.4	22.6	1.8
							622	23.2	22.4	2.0
29	金	リッツ 牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 パナナ 中華サラダ	焼き芋	豚挽肉 南瓜 人参 ビーマン もやし ハム きゅうり 春雨 みかん		516	14.2	12.4	1.7
							472	12.0	6.1	1.7
30	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ		203			
							248			
31	日									

\*都合により献立が変更になる場合があります。

未	536	20.1	20.5	1.7
以	543	19.4	18.6	2.0

28日(木)  
おたんじょうび会  
ご飯はいりません



今月の目標  
旬の野菜を  
食べよう!