

# 令和5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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
						以				相当
1	日									
2	月	クッキー 牛乳	麻婆豆腐 ごぼうサラダ グレープフルーツ	★豆乳ロールパン 牛乳	鶏挽肉 豆腐 人参 葱 椎茸 グリンピース ごぼう トマト きゅうり コーン グレープフルーツ		619	21.5	23.0	1.7
3	火	オレンジ 牛乳	ちくわのいそべ揚げ じゃこと若布のサラダ みそ汁	★抹茶蒸しパン 牛乳	ちくわ ちりめんじゃこ わかめ 人参 もやし きゅうり レタス コーン 玉ねぎ ナス		605	22.9	19.2	2.3
4	水	おせんべい 牛乳	しゅうまい 中華風マカロニサラダ トマト	バナナ ハッピーターン 牛乳	しゅうまい マカロニ ツナ きゅうり 玉ねぎ トマト		521	18.1	18.0	1.2
5	木	卵ボーロ 牛乳	根菜カレー ツナサラダ オレンジ	★フルーチェ 麦茶	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ レンコン ごぼう さつまいも ツナ トマト レタス きゅうり オレンジ		568	14.2	24.7	1.9
6	金	おせんべい 牛乳	焼き鮭 野菜ソテー バナナ	ビスコ 星たべよ 牛乳	鮭 ハム キャベツ 人参 もやし バナナ		548	27.6	17.2	0.8
7	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳		203			
8	日						248			
9	月		* スポーツの日 *							
10	火	クッキー 牛乳	森のクリームシチュー ふりかけ ブロッコリーのごま和え 梨	★ジャムサンド 牛乳	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ コーン グリンピース ブロッコリー 梨		570	20.3	15.6	1.2
11	水	おせんべい 牛乳	チキンナゲット (おにぎりの日) スパゲッティサラダ バナナ	カントリーマアム 味しらべ 牛乳	チキンナゲット スパゲッティ ハム きゅうり レタス バナナ		601	15.5	21.8	1.2
12	木	クッキー 牛乳	かじきのトマトソース煮 千草和え 白菜スープ	★ココア蒸しパン 牛乳	かじき トマト缶 ほうれん草 人参 しめじ もやし かまぼこ 白菜 ベーコン 玉ねぎ		541	23.6	15.0	1.9
13	金	おせんべい 牛乳	スタミナ焼き もやしのごま和え トマト	プリン 麦茶	豚肉 人参 葱 ニラ もやし きゅうり トマト		476	19.9	18.5	1.0
14	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳		203			
15	日						248			
16	月	バナナ 牛乳	厚揚げのそぼろ煮 いろどりサラダ オレンジ	★ハワイアンきんとん 牛乳	豚挽肉 厚揚げ 人参 ビーマン もやし ハム ブロッコリー トマト コーン オレンジ		579	24.1	18.7	1.6
17	火	クッキー 牛乳	鶏の唐揚げ かぼちゃサラダ 青梗菜と卵のスープ	チーズ リッツ 麦茶	鶏肉 ウインナー かぼちゃ キャベツ きゅうり 青梗菜 卵 玉ねぎ 人参		618	25.6	25.9	1.5
18	水	おせんべい 牛乳	栄養きんぴら 小松菜とかにかまのお浸し トマト	★ホットケーキ 牛乳	豚肉 ちくわ 油揚げ 人参 さつまいも ごぼう こんにゃく 小松菜 かにかま トマト		577	20.1	19.0	1.7
19	木	パン 牛乳	ハンバーグ しらすときゅうりの酢の物 みそ汁	小魚 ぼたぼた焼き 牛乳	豚挽肉 卵 牛乳 パン粉 玉ねぎ 人参 しらす きゅうり わかめ キャベツ 麩		610	26.2	22.9	2.3
20	金		* 親子遠足 *							
21	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳		203			
22	日						248			
23	月	えびせん 牛乳	しのだ焼き きゅうりの中華和え みそ汁	★フランクフルト 牛乳	豚挽肉 油揚げ 卵 人参 玉ねぎ 白滝 いんげん きゅうり もやし		641	26.0	37.7	2.6
24	火	クッキー 牛乳	秋野菜カレー コーンサラダ トマト	★ヨーグルト和え 麦茶	豚挽肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ しめじ ナス じゃが芋 コーン きゅうり レタス みかん トマト		512	13.0	16.0	1.8
25	水	おせんべい 牛乳	切り干し大根の炒め煮 柿サラダ バナナ	カステラ 牛乳	切り干し大根 さつまいも 油揚げ 人参 こんにゃく 椎茸 いんげん 柿 きゅうり じゃが芋 みかん缶 バナナ		561	14.6	19.3	1.1
26	木	クッキー 牛乳	ポークチャップ 根菜サラダ グレープフルーツ	ゼリー 牛乳	豚肉 ヨーグルト 人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ レンコン かにかま グレープフルーツ		583	15.8	20.0	1.5
27	金	おせんべい 牛乳	かじきのバーベキューソース マカロニサラダ コーンスープ	肉まん 牛乳	かじき りんご レモン ハム マカロニ レタス きゅうり 卵 コーンクリーム缶 牛乳		584	20.6	19.8	1.5
28	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳		563	21.1	23.3	1.3
29	日						721	32.1	26.6	3.0
30	月	クッキー 牛乳	かぼちゃの中華風煮 ほうれん草のしらす和え オレンジ	★マヨコーンピザ 牛乳	鶏挽肉 かぼちゃ 人参 ビーマン 椎茸 ほうれん草 しらす オレンジ		767	29.8	26.6	3.5
31	火	おせんべい 牛乳	栗きんご飯 豚汁 ウインナー ポテト りんご	ロールケーキ 牛乳	栗 しめじ えのき ウインナー ポテト 豚肉 豆腐 油揚げ じゃが芋 人参 大根 葱 ごぼう こんにゃく りんご		203			
							248			
							588	21.5	21.5	1.7
							601	21.6	23.1	2.0

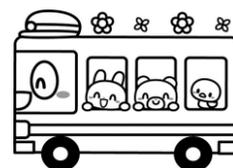
\*都合により献立が変更になる場合があります。 ★…手作りおやつ

### 11日(水)おにぎりの日

以上児は食べられる量のおにぎりとお弁当を持参して下さい。

### 31日(火)おたんじょうび会

ご飯はいりません。



### 今月の目標

正しい姿勢で

食べよう!