

10月分献立予定表 (幼児)

NO1



西秋留保育園

行事	献立名	おやつ	主な使用材料名			エネルギー (kcal)	行事食や旬の物 その他
			働く力やエネルギーのもとになるもの	血や肉のもとになるもの	からだの調子を整えるもの	たんぱく質 (g)	
1 火	ごはん 炒り豆腐 じゃが芋のせん切り炒め みそ汁 果物	牛乳 ホットケーキ	こめ ぎらめ 油 米粉 じゃが芋 小麦粉 三温糖	豆腐 鶏肉 しらす 油揚げ 卵 牛乳 ヨーグルト	干しいたけ にんじん しょうが こまつな ピーマン キャベツ ねぎ	580 21.1	 <h2>10月12日(土)秋の大運動会</h2> <h3>秋の大運動会にむけてのお願い</h3> <p>子どもたちは秋の大運動会にむけて体をいっぱい動かしています。子どもたちが100%の力で運動できるように朝ごはんのご協力をお願いします。 その他にも朝ごはんのメリットとして…</p> <p>☆脳を活発に働かせるため…脳はエネルギーの消費が大きく、朝ごはんを食べないと脳にエネルギーがいきわたらず脳が活発に働くことができない。</p> <p>☆朝の排便の習慣をつけるため…体調や生活リズムを整えるために、朝の排便の習慣をつけることが望ましい。1日3食のリズムを作ることで腸に刺激が与えられる。</p> <p>☆大切な栄養源…子どもたちは1回の食事ですぐさまの量を食べられない。朝ごはんも子どもにとっては大切な栄養源となります。</p> <div data-bbox="1975 1236 2661 1700">  <h2 style="text-align: center;">朝食</h2> </div>
2 水	バンズパン かぼちゃコロッケ ほうれん草のソテー シチュー 果物	お茶 おこわおにぎり	バンズパン 小麦粉 パン粉 米粉 こめ	牛肉 ツナ 鶏肉 牛乳 じゃが芋	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 にんじん えのき しめじ 干しいたけ	582 21.2	
3 木	ごはん 油淋鶏 れんこんとこまつなのおかかマヨ和え 切りコブのスープ 果物	牛乳 バナナマフィン	こめ 三温糖 ごま油 マヨドレ	鶏肉 ツナ 卵 牛乳	しょうが ねぎ キャベツ れんこん こまつな こんぶ 干しいたけ	579 23.9	
4 金	豚丼 粉吹き芋 かぶの浅漬け みそ汁 果物	牛乳 蒸しパン	こめ ぎらめ じゃが芋 小麦粉 三温糖	豚肉 油揚げ 卵 牛乳	玉ねぎ 青のり かぶ にんじん キャベツ ねぎ	599 20.2	
5 土	焼きそば 肉じゃが ほうれん草の和え物 わかめスープ 果物	牛乳 せんべい バナナ	焼きそばめん 油 じゃが芋 せんべい	豚肉 牛肉 ツナ	キャベツ にんじん ピーマン もやし 玉ねぎ ほうれん草 えのき	588 25.3	
7 月	ごはん 牛肉のせん切り炒め 大根サラダ みそ汁 果物	牛乳 フライドポテト	こめ 三温糖 油 ごま油 マヨドレ じゃが芋	牛肉 ツナ 油揚げ	しょうが こまつな にんじん 大根 ごま かぼちゃ ねぎ	576 21.6	
8 火	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ にんじんグラッセ キャベツスープ 果物	フルーツヨーグルト	こめ パン粉 マカロニ マヨドレ バター	牛肉 ツナ 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん 干しいたけ ブロッコリー キャベツ セロリ パセリ	576 20.2	
9 水	きのこごはん カレイフライ 小松菜とえのきのおひたし みそ汁 果物	牛乳 ピザ	こめ 油 パン粉 マヨドレ 小麦粉 三温糖	油揚げ カレイ チーズ	しめじ まいたけ にんじん キャベツ 玉ねぎ こまつな えのき のり 梅干し 大根	578 25.8	
10 木	ごはん ぎょうざ 野菜のナムル 豆腐スープ 果物	牛乳 メロンパン	こめ 餃子の皮 油 ごま油 小麦粉 三温糖	豚肉 鶏肉 豆腐	キャベツ たら 干しいたけ もやし きゅうり にんじん わかめ ほうれん草 ねぎ	575 16.8	
11 金	カレーピラフ チキンソテー ベイクドチーズ せん切り野菜のスープ 果物	牛乳 フルーツサンド	こめ 三温糖 春巻きの皮 食パン	牛肉 鶏肉 チーズ ホイップクリーム	玉ねぎ にんじん しょうが キャベツ レタス	582 26.6	
12 土	きのこうどん とり天 キャベツの浅漬け 果物	牛乳 クッキー	うどん 小麦粉 油 クッキー	豚肉 鶏肉	干しいたけ まいたけ しめじ ねぎ わかめ ねぎ キャベツ	578 23.7	
15 火	栗あんぱん れんこんはさみ焼き さつま芋の甘煮 肉団子と春雨のスープ 果物	ぶどうゼリー	小麦粉 あんこ パン粉 さつま芋 三温糖 春雨	牛肉 鶏肉	しょうが れんこん にんじん たら ねぎ 干しいたけ	563 22.4	
16 水	ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ みそ汁 果物	牛乳 ビスケット	こめ 米粉 ぎらめ マヨドレ 小麦粉	鶏肉 ささみ 油揚げ 牛乳	しょうが ねぎ 梅干し キャベツ ブロッコリー カリフラワー にんじん 玉ねぎ えのき	577 22.1	

* 材料の仕入れの都合により変更する場合がありますが御了承ください。