

10月予定献立表 令和5年 10月 1日 認定こども園青空

2(月)お弁当の日	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)秋の遠足	7(土)																																																																																				
けんちん汁 つぶつぶにんじんゼリー	納豆ご飯・みそ汁 大根と豚肉の炒め・ほうれん草の和え物 オレンジ	食パン・コンソメスープ トンカツ・野菜スティック ヨーグルト	ご飯・すまし汁 赤魚の煮つけ・マカロニサラダ ゼリー	お弁当の日 	土曜日 保育																																																																																				
☆木綿豆腐・油揚げ・にんじん・だいこん ごぼう・ねぎ ☆にんじん・みかん缶	☆ひきわり納豆・もやし・青のり ☆こまつな・わかめ ☆だいこん・豚肉・ねぎ・しょうが ☆ほうれん草・かにかま	☆たまねぎ・にんじん・あさり ☆豚肉・卵・パン粉 ☆きゅうり・だいこん・マヨネーズ	☆木綿豆腐・ほうれん草・えのきたけ ☆赤魚・しょうが ☆マカロニ・にんじん・きゅうり・ハム・卵		お弁当																																																																																				
牛乳・ポテトフライ ☆じゃがいも	牛乳・きなこクッキー	麦茶・わかめおにぎり・小魚	牛乳・ホットケーキ																																																																																						
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)																																																																																				
スポーツの日 	ご飯・豚汁 さわらのかば焼き・きゅうりの酢の物 ゼリー	しょうゆラーメン ブロックリーのツナサラダ 柿	ご飯・白菜と肉団子のスープ 鮭の塩焼き・ごぼうとコーンのサラダ プリン	ご飯・すまし汁 肉じゃが・小松菜のごま酢和え ももヨーグルト	土曜日 保育																																																																																				
	☆豚肉・木綿豆腐・だいこん・にんじん ごぼう・ねぎ ☆きゅうり・わかめ・みかん缶	☆豚肉・キャベツ・たまねぎ・にんじん・卵 ☆ブロックリー・にんじん・ツナ	☆豚肉・玉ねぎ・しょうが・白菜・にんじん ☆ごぼう・にんじん・ハム・コーン・ごま	☆木綿豆腐・チンゲン菜 ☆豚肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん ☆小松菜・もやし・ごま	お弁当																																																																																				
	牛乳・バナナケーキ	麦茶・昆布おにぎり	牛乳・焼きドーナツ ☆絹ごし豆腐	牛乳・かぼちゃチップ																																																																																					
16(月)	17(火)避難訓練	18(水)	19(木)	20(金)誕生会	21(土)																																																																																				
和風つくね丼・スープ ひじきサラダ ヨーグルト和え	ご飯・みそ汁 赤魚のから揚げ・はるさめサラダ ゼリー	カレーうどん 焼き芋 梨	ご飯・みそ汁 さばの味噌煮・ほうれん草のお浸し チーズ・ヨーグルト	牛丼・すまし汁 ポテトサラダ(ブロックリー添え) フルーツワッフル	土曜日 保育																																																																																				
☆キャベツ・鶏肉・木綿豆腐・たまねぎ ☆きゅうり・にんじん・卵 ☆ひじき・きゅうり・人参・コーン・マヨネーズ ☆みかん缶・パイン缶・バナナ	☆さつまいも・ほうれん草 ☆赤魚・ねぎ ☆はるさめ・きゅうり・にんじん・コーン	☆豚肉・たまねぎ・にんじん・油揚げ・ねぎ あさり ☆さつまいも	☆キャベツ・だいこん・わかめ ☆さば・しょうが ☆ほうれん草・にんじん・油揚げ	☆牛肉・たまねぎ・しょうが ☆だいこん・油揚げ ☆じゃがいも・きゅうり・にんじん・コーン ☆みかん缶・もも缶・ホイップ	お弁当																																																																																				
牛乳・レーズン蒸しパン ☆レーズン	牛乳・かぼちゃもち	牛乳・たまごサンド ☆卵	牛乳・きな粉揚げパン ☆ロールパン	牛乳・コーンフレーク																																																																																					
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)																																																																																				
麻婆豆腐丼・スープ もやしのナムル りんご	ご飯・みそ汁 ぶりの西京焼き・卵焼き 白菜のおかか和え・ゼリー	食パン・はるさめスープ 鶏のから揚げ・じゃがいものミルク煮 ゼリー	納豆ご飯・みそ汁 たらの蒸しあんかけ・きんぴらごぼう バナナ	ご飯・すまし汁 れんこんハンバーグ・切干大根の煮物 ヨーグルト	土曜日 保育																																																																																				
☆木綿豆腐・豚肉・なす・ねぎ・しょうが ☆えのきたけ・チンゲン菜 ☆もやし・わかめ・にんじん・ほうれん草	☆こまつな・生揚げ ☆ぶり ☆卵・ひじき ☆白菜・ほうれん草・にんじん	☆はるさめ・木綿豆腐・にんじん ☆鶏肉・しょうが・にんにく ☆じゃがいも・牛乳	☆ひきわり納豆・もやし・青のり ☆ほうれん草・木綿豆腐・わかめ ☆たら・えのき・しいたけ・たまねぎ・にんじん ☆ごぼう・にんじん・ひじき	☆木綿豆腐・こまつな ☆玉ねぎ・レンコン・コーン・豚肉・ブロックリー ☆切干大根・人参・油揚げ・ひじき・きぬさや	お弁当																																																																																				
牛乳・ヨーグルトケーキ	牛乳・さつまいもドーナツ	麦茶・焼きおにぎり・小魚	牛乳・りんごケーキ ☆りんご・卵・バター	牛乳・クッキー																																																																																					
30(月)	31(火)	<p>【園の食材で使われているアレルギー特定食品】 鮭、イカ、豚肉、牛肉、大豆製品、ゼラチン、卵、乳製品、リンゴ、オレンジ、バナナ、キウイフルーツ、ごま、 山芋、餃子、肉団子、コロッケには小麦粉、卵が含まれます。また、だしは鯖節・昆布だしを使用しています。 諸事情により献立が変更することがありますのでご了承ください。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー kcal</th> <th>タンパク g</th> <th>脂質 g</th> <th>カルシウム mg</th> <th>鉄 mg</th> <th>A μg</th> <th>B1 mg</th> <th>B2 mg</th> <th>C mg</th> <th>繊維 g</th> <th>食塩 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3才以上児</td> <td>537</td> <td>21.3</td> <td>18.3</td> <td>258</td> <td>2.4</td> <td>203</td> <td>0.37</td> <td>0.43</td> <td>32</td> <td>5.3</td> <td>1.7</td> </tr> <tr> <td>目標量</td> <td>573</td> <td>22.9</td> <td>15.9</td> <td>258</td> <td>2.5</td> <td>214</td> <td>0.31</td> <td>0.36</td> <td>22</td> <td>3.6</td> <td>1.6</td> </tr> <tr> <td>充足率(%)</td> <td>94</td> <td>93</td> <td>115</td> <td>100</td> <td>96</td> <td>95</td> <td>119</td> <td>119</td> <td>145</td> <td>147</td> <td>106</td> </tr> <tr> <td>3才未満児</td> <td>508</td> <td>19.8</td> <td>18.1</td> <td>312</td> <td>2</td> <td>189</td> <td>0.33</td> <td>0.47</td> <td>26</td> <td>4.4</td> <td>1.4</td> </tr> <tr> <td>目標量</td> <td>462</td> <td>18.5</td> <td>12.8</td> <td>212</td> <td>2.3</td> <td>188</td> <td>0.25</td> <td>0.28</td> <td>20</td> <td>3.3</td> <td>1.5</td> </tr> <tr> <td>充足率(%)</td> <td>110</td> <td>107</td> <td>141</td> <td>147</td> <td>87</td> <td>101</td> <td>132</td> <td>168</td> <td>130</td> <td>133</td> <td>93</td> </tr> </tbody> </table>					エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g	3才以上児	537	21.3	18.3	258	2.4	203	0.37	0.43	32	5.3	1.7	目標量	573	22.9	15.9	258	2.5	214	0.31	0.36	22	3.6	1.6	充足率(%)	94	93	115	100	96	95	119	119	145	147	106	3才未満児	508	19.8	18.1	312	2	189	0.33	0.47	26	4.4	1.4	目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5	充足率(%)	110	107	141	147	87	101	132	168	130	133	93
	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g																																																																														
3才以上児	537	21.3	18.3	258	2.4	203	0.37	0.43	32	5.3	1.7																																																																														
目標量	573	22.9	15.9	258	2.5	214	0.31	0.36	22	3.6	1.6																																																																														
充足率(%)	94	93	115	100	96	95	119	119	145	147	106																																																																														
3才未満児	508	19.8	18.1	312	2	189	0.33	0.47	26	4.4	1.4																																																																														
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5																																																																														
充足率(%)	110	107	141	147	87	101	132	168	130	133	93																																																																														
カレーライス・スープ 蒸し野菜 柿	ミニおにぎり・たっぷり野菜のすまし汁 ひじきハンバーグ・かぼちゃの甘煮 ヨーグルト																																																																																								
☆豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・あさり ☆木綿豆腐・わかめ・コーン・ねぎ ☆ブロックリー	☆わかめ ☆白菜・だいこん・たまねぎ・にんじん・しめじ ☆豚肉・木綿豆腐・玉ねぎ・ひじき・ケチャップ																																																																																								
牛乳・粉ふき芋 ☆じゃがいも・昆布	牛乳・りんごのコンポート																																																																																								

・未満児は(0歳～2歳)は9時におやつを提供しています。メニューは、牛乳の他、ビスケット類ウエハース類果物等お昼の食事に影響のない量の捕食としています。