

10月献立【完了食】 実習保育園						
	【主食】	【副食】	【栄養量】	【赤の食材】 (血や肉になる食品)	【黄色の食材】 (働く力になる食品)	【緑の食材】 (体の調子を整える食品)
1 (土)	軟飯	肉じゃが ブロッコリーのお浸し えのきと豆腐の味噌汁 フルーツ	熱量 381Kcal 蛋白 6.7g 脂質 4.6g 塩分 1.2g	豚肉 みそ 豆腐	米 じゃがいも	玉ねぎ えのき 人参 白滝 ブロッコリー
3 (月)	軟飯	野菜カレー ひじきのサラダ かぶの味噌汁 フルーツ	熱量 494Kcal 蛋白 18.7g 脂質 16.6g 塩分 1.9g	豚肉 みそ ひじき	米 じゃがいも	かぶ 人参 玉ねぎ
4 (火)	鳥釜飯	厚揚げとインゲンのケチャップ炒め ハッシュドポテト 洋風かきたま汁 フルーツ	熱量 369Kcal 蛋白 18.0g 脂質 14.2g 塩分 1.6g	豚肉 生揚げ たまご わかめ	米 じゃがいも でんぷん	たまねぎ いんげん 人参
5 (水)	軟飯	豚肉の胡麻みそ焼肉 ほうれん草のゴマ和え わかめのすまし汁 フルーツ	熱量 351Kcal 蛋白 12.6g 脂質 3.9g 塩分 1.1g	豚肉 みそ わかめ ごま	米 さとう	人参 キャベツ 玉ねぎ ほうれん草
6 (木)	軟飯	親子煮 サツマイモフライドポテト わかめとえのきの味噌汁 フルーツ	熱量 378Kcal 蛋白 16.8g 脂質 14.0g 塩分 1.3g	鶏肉 卵 わかめ 牛乳	じゃがいも さつまいも 米	人参 たまねぎ えのき 小松菜
7 (金)	軟飯 (梅のりさりかけ)	じゃがいもと生揚げの煮物 ツナそぼろ キャベツと小松菜の味噌汁 フルーツ	熱量 377Kcal 蛋白 16.8g 脂質 10.9g 塩分 1.8g	豚肉 みそ 生揚げ 梅のり粉	米 じゃがいも でんぷん	こんにゃく 小松菜 人参 玉ねぎ キャベツ
8 (土)	軟飯	魚の照り焼き じゃがいもきんぴら キャベツと玉ねぎのスープ フルーツ	熱量 405Kcal 蛋白 22.1g 脂質 13.7g 塩分 1.8g	ぶり みそ	米 じゃがいも ごま	玉ねぎ キャベツ 人参
10 (月)	10月 10日 体育の日!					
11 (火)	軟飯	ホークシチュー 大根のサラダ ツナそぼろ フルーツ	熱量 450Kcal 蛋白 18.4g 脂質 16.8g 塩分 1.5g	豚肉 チーズ ツナ 牛乳	米 マヨネーズ じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり
12 (水)	軟飯	豆腐とキャベツの味噌炒め マカロニサラダ じゃがいもの味噌汁 フルーツ	熱量 329Kcal 蛋白 8.3g 脂質 3.7g 塩分 1.2g	豚肉 豆腐 みそ かん	米 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ
13 (木)	軟飯	牛肉の胡麻みそ焼肉 粉ふきいも わかめのすまし汁 フルーツ	熱量 351Kcal 蛋白 12.6g 脂質 3.9g 塩分 1.1g	牛肉 青のり粉 わかめ ごま	米 じゃがいも	人参 キャベツ 玉ねぎ
14 (金)	軟飯	黒酢豚 春雨サラダ わかめスープ フルーツ	熱量 375Kcal 蛋白 16.5g 脂質 14.4g 塩分 1.6g	鶏肉 わかめ ハム ごま	米 じゃがいも でんぷん 春雨	玉ねぎ 人参 ピーマン だけのご飯
15 (土)	チャーハン	鶏肉の白胡麻焼肉 マッシュポテト キャベツと人参のスープ フルーツ	熱量 330Kcal 蛋白 13.8g 脂質 7.1g 塩分 1.0g	鶏肉 みそ 牛乳 青のり	米 砂糖 じゃがいも ごま	人参 キャベツ
17 (月)	軟飯	野菜コロコロチキンカレー きゅうりの塩もみ ウィンナー フルーツ	熱量 469Kcal 蛋白 17.9g 脂質 17.1g 塩分 1.5g	鶏肉 牛乳 ウィンナー	米 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ 人参 きゅうり
18 (火)	軟飯	肉野菜炒め ちりめんじゃこと温大根 じゃがいもと油揚げの味噌汁 フルーツ	熱量 386Kcal 蛋白 20.5g 脂質 11.1g 塩分 1.9g	豚肉 油揚げ わかめ ちりめん 青のり粉	米 でんぷん じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ 人参 きのこ
19 (水)	軟飯	豚肉とほうれん草の炒め物 さつまいもの煮つけ 具たくさん味噌汁 フルーツ	熱量 418Kcal 蛋白 17.9g 脂質 17.1g 塩分 1.9g	豚肉 さつまいも みそ 油揚げ	米 じゃがいも	玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草
20 (木)	軟飯	豚肉のつくね甘酢あんかけ キャベツときゅうりの和え物 わかめスープ フルーツ	熱量 490Kcal 蛋白 20.1g 脂質 18.9g 塩分 1.3g	豚肉 豆腐 卵 味噌	米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ
21 (金)	軟飯	鶏肉の酢豚風 マッシュポテト わかめスープ フルーツ	熱量 375Kcal 蛋白 16.5g 脂質 14.4g 塩分 1.6g	鶏肉 わかめ	米 じゃがいも でんぷん	玉ねぎ 人参 ピーマン だけのご飯
22 (土)	軟飯	魚のムニエル 茹で野菜 かぶの味噌汁 フルーツ	熱量 457Kcal 蛋白 20.3g 脂質 22.9g 塩分 2.0g	鮭 みそ	米 小麦粉	キャベツ かぶ もやし
24 (月)	しらす ごはん	豆腐の野菜あんかけ ウィンナー オクラとえのきのすまし汁 フルーツ	熱量 478Kcal 蛋白 18.5g 脂質 12.5g 塩分 1.8g	豚肉 豆腐 ウィンナー	米 でんぷん	人参 キャベツ えのき もやし
25 (火)	軟飯	鶏肉とじゃがいものあげ煮 春雨サラダ キャベツともやしの味噌汁 フルーツ	熱量 460Kcal 蛋白 18.9g 脂質 17.3g 塩分 1.7g	豚肉 ハム みそ 油揚げ	米 じゃがいも 春雨	キャベツ もやし きゅうり
26 (水)	軟飯	生揚げのケチャップ炒め マッシュポテト 洋風かきたま汁 フルーツ	熱量 369Kcal 蛋白 18.0g 脂質 14.2g 塩分 1.6g	豚肉 生揚げ たまご わかめ	米 じゃがいも でんぷん	たまねぎ いんげん 人参
27 (木)	軟飯	鳥のからあげ マカロニサラダ 大根の味噌汁 フルーツ	熱量 507Kcal 蛋白 20.1g 脂質 17.6g 塩分 1.7g	鶏肉 わかめ 卵 牛乳	米 さとう マカロニ	人参 キャベツ 大根
28 (金)	軟飯	豚肉とほうれん草の炒め物 さつまいもの煮つけ 具たくさん味噌汁 フルーツ	熱量 418Kcal 蛋白 17.9g 脂質 17.1g 塩分 1.9g	豚肉 さつまいも みそ 油揚げ	米 じゃがいも	玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草
29 (土)	軟飯	かまじのコロツケ 温どおしキャベツ わかめと豆腐の味噌汁 フルーツ	熱量 456Kcal 蛋白 17.0g 脂質 21.7g 塩分 1.9g	鶏肉 みそ わかめ 豆腐	米 小麦粉 パン粉	玉ねぎ かぼちゃ キャベツ
31 (月)	軟飯	豚肉の胡麻みそ焼肉 粉ふきいも わかめのすまし汁 フルーツ	熱量 351Kcal 蛋白 12.6g 脂質 3.9g 塩分 1.1g	豚肉 青のり粉 わかめ ごま	米 じゃがいも	人参 キャベツ 玉ねぎ

【食欲の秋】

四季の中で、秋が、最も食欲の増進する季節であると言われています。

秋の食材を多く取り入れ、夏の暑さで落ちた体力を回復させましょう！

※ 魚調理の日は仕入れの状況により献立を決めさせていただきます。

