

保育所てんとう虫 平成30年 10月の献立表

☆は手作りおやつ

日	曜日	行事	幼児食献立	3色の食品群			3時のおやつ	昼のkcal
				【 きいろ 】 熱や力になるもの	【 あか 】 血や骨になるもの	【 みどり 】 体の調子を整えるもの		
1	月		ごはん・すまし汁 鶏のつくね焼き・おひたし ゼリー	米 片栗粉 砂糖 焼きふ 薄力粉 マーガリン	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 コーン レーズン	牛乳 ☆レーズンクッキー	283kcal
2	火		ツナピラフ・コンソメスープ キャベツソテー ☆ゼリー	米 サラダ油 マカロニ 砂糖	ツナ 牛乳 きなこ	コーン グリンピース 人参 玉ねぎ もやし ブロッコリー キャベツ	牛乳 ☆マカロニの安西川	252kcal
3	水	お話し会	ごはん・中華スープ 肉豆腐 ☆ゼリー	米 サラダ油 砂糖 薄力粉 片栗粉	豆腐 豚肉 わかめ 牛乳 豆乳	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース キャベツ コーン	牛乳 ☆ほうれん草 蒸しパン	295kcal
4	木		二色丼・すまし汁 ゆかり和え ☆ゼリー	米 砂糖 サラダ油 焼きふ 薄力粉 片栗粉 ごま	鶏肉 卵 豆腐 わかめ	玉ねぎ しいたけ もやし	お茶 ☆ごまビスケット	331kcal
5	金	英語で遊ぼう	ミートソーススパゲッティ 和風ポテトサラダ ☆ゼリー	スパゲッティ 薄力粉 サラダ油 じゃがいも 米 ごま 砂糖	豚肉 みそ	人参 玉ねぎ ビーマン ブロッコリー コーン	お茶 ☆五平もち	295kcal
9	火		高野豆腐のそぼろごはん すまし汁・おひたし ☆ゼリー	米 砂糖 焼きふ サラダ油 薄力粉	鶏肉 高野豆腐 ひじき 豆腐 わかめ 牛乳	人参 玉ねぎ しいたけ しょうが もやし コーン きゅうり	牛乳 ☆スコーン	315kcal
10	水	身体測定	ハヤシライス ごま和え ☆ゼリー	米 サラダ油 ごま 砂糖 食パン ジャム	豚肉 大豆水煮 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし キャベツ	牛乳 ☆ジャムサンド	346kcal
11	木		マーボー丼・中華スープ 中華風春雨サラダ ☆ゼリー	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	豆腐 豚肉 みそ わかめ ツナ 牛乳	人参 ねぎ しょうが しいたけ もやし 玉ねぎ コーン きゅうり	牛乳 お菓子	364kcal
12	金		ごはん・すまし汁 白身魚のオニオンソースかけ ひじきのさっぱりサラダ☆ゼリー	米 薄力粉 砂糖 焼きふ ごま サラダ油	白身魚 わかめ ひじき 牛乳	玉ねぎ 大根 きゅうり 人参 コーン	牛乳 ☆白ごまクッキー	255kcal
15	月		ごはん・味噌汁 ささみのごまダレ ☆ゼリー	米 じゃがいも 砂糖 ごま サラダ油 片栗粉	鶏肉 豆腐 わかめ みそ 豆乳 きなこ	しょうが 人参 いんげん 玉ねぎ なす	お茶 ☆豆乳もち	278kcal
16	火		ゆかりごはん・コンソメスープ ポークビーンズ ☆ゼリー	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 食パン マーガリン グラニュー糖	豚肉 大豆水煮 牛乳	人参 玉ねぎ トマト グリンピース キャベツ コーン	牛乳 ☆ラスク	308kcal
17	水	避難訓練	カレーライス みそドレサラダ ☆ゼリー	米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま マカロニ	豚肉 大豆水煮 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	牛乳 ☆マカロニの安西川	357kcal
18	木		ふわふわ丼・すまし汁 もやしときゅうりのゆかり和え ☆ゼリー	米 焼きふ 砂糖 片栗粉 食パン マヨネーズ	豚肉 豆腐 卵 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 いんげん 大根 もやし きゅうり	牛乳 ☆マヨシュガー トースト	274kcal
19	金		ごはん・中華スープ しゅうまい・人参しりしり ☆ゼリー	米 片栗粉 砂糖 サラダ油 薄力粉	豚肉 わかめ きなこ	玉ねぎ しいたけ しょうが キャベツ コーン 人参 もやし	お茶 ☆きなこクッキー	315kcal
22	月		ごはん・味噌汁 すき焼き風煮 ☆ゼリー	米 焼きふ サラダ油 砂糖 じゃがいも	豚肉 豆腐 わかめ みそ ツナ	人参 白菜 しいたけ ねぎ 玉ねぎ なす	お茶 ☆ツナおにぎり	283kcal
23	火	園外保育	ごはん・クリームシチュー 豆サラダ ☆ゼリー	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 ごま油 薄力粉	豚肉 大豆水煮 ツナ 牛乳 豆乳	人参 玉ねぎ ブロッコリー コーン きゅうり	牛乳 ☆コーン蒸しパン	388kcal
24	水		ごはん・コンソメスープ 鶏肉のバーベキュー焼き 切干大根サラダ☆ゼリー	米 砂糖 サラダ油 ごま 食パン	鶏肉 ツナ 牛乳 きなこ 牛乳	もやし 玉ねぎ コーン 大根 きゅうり 人参	牛乳 ☆きなこのフレンチ トースト	374kcal
25	木	園外保育 予備日	ごはん・味噌汁 肉じゃが・おひたし ☆ゼリー	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 焼きふ 薄力粉	豚肉 豆腐 わかめ みそ	人参 玉ねぎ グリンピース こんにゃく もやし きゅうり レーズン	お茶 ☆レーズンポッキー	296kcal
26	金	お誕生日 会	ごはん・中華スープ 魚の野菜あなかけー パンサンデー☆ゼリー	米 薄力粉 砂糖 サラダ油 春雨 ごま 米粉 片栗粉	白身魚 わかめ 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 しいたけ パプリカ ビーマン もやし コーン きゅうり	牛乳 ☆お誕生日デザート	306kcal
29	月		ピピンパ丼 中華スープ ☆ゼリー	米 砂糖 ごま油 薄力粉 マーガリン	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	玉ねぎ もやし 小松菜 人参 コーン キャベツ	牛乳 ☆クッキー	278kcal
30	火		チキンライス・コンソメスープ ツナサラダ ☆ゼリー	米 サラダ油 食パン ジャム マーガリン 砂糖	鶏肉 ツナ 牛乳 ヨーグルト	人参 玉ねぎ グリンピース しいたけ もやし コーン キャベツ きゅうり	牛乳 ☆ヨーグルトトースト	253kcal
31	水		ドライカレー コールスローサラダ ☆ゼリー	米 じゃがいも サラダ油 砂糖	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ ビーマン コーン キャベツ きゅうり	牛乳 お菓子	325kcal

土曜日:セレクトパン・牛乳・ヨーグルト

1日の1ヶ月平均・・・カロリー:たんぱく質:脂質 (500kcal:18.4g:15.1g)