

10月



今月のこんだて



かめき保育園

日	曜	屋食献立名	3時おやつ	材料(屋食と午後おやつ)			おしらせ	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2	月	ごはん 鰯の味噌まよ焼 ブロッコリー 3色お浸し	おいもクッキー 牛乳	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、さつまいも、ねりごま、黒ごま	牛乳、たら、豚肉、無塩バター、ちくわ、米みそ	もやし、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、ごぼう	豆腐の日	
3	火	ミルクパン(防災) なすのミートグラタン ポトフ ヨーグルト	塩こんぶおにぎり 麦茶	ロールパン、米、じゃがいも、砂糖	豚ひき肉、鶏もも肉、チーズ	なす、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、塩こんぶ		
4	水	ごはん 肉じゃがコロケ トマト ささみと根菜の胡麻和え	ごへいもち 麦茶	米、じゃがいも、パン粉、砂糖、小麦粉、油、ごま、すりごま	豚ひき肉、鶏ささ身、卵、米みそ	トマト、だいこん、れんこん、たまねぎ、ごぼう、にんじん、しめじ、しいたけ、グリーンピース		
5	木	鶏ごぼうの和風パスタ さつまいもサラダ スープ りんご	かりんとトースト 牛乳	マカロニ・スパゲティ、さつまいも、食パン、マヨネーズ、砂糖、黒砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム、バター、干しえび、粉チーズ	りんご、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ごぼう、ねぎ、生わかめ、焼きのり		
6	金	わかめおにぎり ゆかりおにぎり ハンバーグ チーズポテト	レーズンクッキー 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、パン粉、油、ごま	牛乳、豚ひき肉、バター、卵、粉チーズ	たまねぎ、はくさい、しめじ、干しぶどう、ねぎ		
7	土	イチゴジャムサンド 牛乳 チーズ バナナ	かし ジュース	食パン	牛乳	バナナ、いちごジャム		
9	月	スポーツの日						
10	火	中華丼 チキンサラダ スープ 梨	麦茶 梅おにかおにぎり	米、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、ごま	豚肉、鶏ささ身、かまぼこ、かつお節	はくさい、なし、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、たけのこ、コーン、生わかめ、いんげん、うめ干し	梨 秋にしか食べられないいろいろな種類を楽しみたいですね	
11	水	ごはん 和風ハンバーグ おかずになるサラダ 味噌けんちん汁	りんごの気持ち 牛乳	米、さつまいも、ホットケーキ粉、板こんにゃく、砂糖、マヨネーズ、油、パン粉、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、ツナ味付缶、卵、米みそ	たまねぎ、りんご、だいこん、にんじん、葉ねぎ		
12	木	みそラーメン 白いんげん煮 ブルーベリーデザート	ばばっとドリア	生中華めん、米、砂糖	牛乳、豚肉、いんげんまめ(乾)、チーズ、かまぼこ、ウィンナー	もやし、キャベツ、ミックスベジタブル、にんじん、ねぎ、たけのこ		
13	金	きのこピラフ じゃがたまさらだ 小松菜のポタージュ ヨーグルト	ぼてともち 麦茶	じゃがいも、米、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、小麦粉	牛乳、卵、ベーコン、バター	たまねぎ、こまつな、きゅうり、しめじ、マッシュルーム缶、干ししいたけ		
14	土	麻婆豆腐丼 チーズ 卵スープ バナナ	かし ジュース	米、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、卵、白みそ	バナナ、ピーマン、にんじん、生わかめ、葉ねぎ、干ししいたけ		
16	月	いもご飯 アジフライ トマト きゃべつの納豆和え	手作りおととつ 牛乳	米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、油、パン粉	牛乳、あじ、絹ごし豆腐、挽きわり納豆、卵、かつお節	キャベツ、トマト、ほうれんそう、しめじ、葉ねぎ		
17	火	にんじんジャムサンド 鶏のハーベキュー焼き ブロッコリー コーンチャウダー	バナナポトフ 牛乳	食パン、砂糖、小麦粉、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、バター	クリームコーン缶、りんご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、オレンジ・ネーブル、にんにく		
18	水	ごはん 鰯の西京焼き トマト 大根のひたひた	スイートポテト 牛乳	米、さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、さくら、卵、無塩バター、米みそ、生クリーム、かつお節	トマト、きゅうり、だいこん	クッキング 爪切りしましょう	
19	木	あんかけやきそば ホタテサラダ スープ ヨーグルト	りんごあんぱん(かめき) 牛乳	焼きそばめん、強力粉、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、グラニュー糖	牛乳、豚肉、えび、白あん、かにかまぼこ、かまぼこ、ほたて貝柱、水煮、バター、卵、脱脂粉乳	白菜、玉葱、大根、胡瓜、しめじ、りんご、人参、たけのこ、しいたけ、生わかめ、レモン果汁		

日	曜	屋食献立名	3時おやつ	材料(屋食と午後おやつ)			おしらせ	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20	金	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 きゅうりもみ 味噌汁	ふじさんマドレーヌ 牛乳	じゃがいも、米、砂糖、小麦粉、片栗粉、油、粉糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、卵、バター、かにかまぼこ、米みそ、油揚げ	きゅうり、もやし、にんじん、生わかめ、レモン果汁		
21	土	ひじきご飯 チーズ ぐたくさん汁 バナナ	かし ジュース	米	チーズ、豚肉、米みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、ひじき		
23	月	秋のハヤシライス ひじきサラダ ミルクポンチ	ココア揚げパン 牛乳	米、食パン、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉、ちくわ、かつお節	たまねぎ、もも缶、みかん缶、バナナ、イン缶、しめじ、マッシュルーム缶、しいたけ、オクラ、ひじき	いろいろなきのこ料理をおいしくするうま味成分たっぷり、食物繊維も豊富でお腹の掃除もしてくれます	
24	火	ごはん 手作りふりかけ かに玉風 ごぼうとぶたにくの甘辛煮	味噌汁 キンピラおにぎり 麦茶	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま	卵、豚肉、かにかまぼこ、しらす干し、米みそ、かつお節	ごぼう、れんこん、にんじん、ほうれんそう、たけのこ、グリーンピース、生わかめ、干ししいたけ、あおりのり	クッキング 爪切りしましょう	
25	水	リクエストこんだて						
26	木	カレー南蛮 コロコロ照り焼き フルーツデザート	鮭チャーハン 麦茶	ゆでうどん、じゃがいも、米、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖	鶏もも肉、生クリーム、鮭(塩)、かまぼこ、油揚げ	たまねぎ、バナナ、もも缶、みかん缶、イン缶、ピーマン、ねぎ、にんじん、コーン缶、しいたけ		
27	金	園外保育 (お弁当を持ってきてね) ※10時15時のおや 育園で用意します)						
28	土	エビピラフ チーズ 野菜スープ バナナ	かし ジュース	米、じゃがいも	えび、チーズ、ベーコン、バター	バナナ、たまねぎ、ミックスベジタブル、にんじん		
30	月	ごはん 焼き魚 トマト さつまとりんごの重ね煮	味噌汁 シュークリーム 牛乳	米、さつまいも、砂糖、焼ふ	牛乳、鮭(塩)、米みそ、バター	トマト、たまねぎ、キャベツ、りんご	さつまいも お菓子や料理なんでも大活躍！ビタミンCや食物繊維が豊富です	
31	火	かぼちゃサンド ミートローフ ブロッコリー あったかスープ	ヨーグルト ハロウィンチップ 牛乳	食パン、さつまいも、油、砂糖、パン粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ベーコン、卵、生クリーム、バター	たまねぎ、かぼちゃ、れんこん、ブロッコリー、はくさい、にんじん、しめじ、コーン缶、ピーマン	ハロウィン 爪切りしましょう	
※仕入れの都合上献立が変更される場合があります ※市販のものにつきましては材料に記載されません								
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>たくさんたべて たくさんあそんで おおきなあれ♪</p> </div>  </div>								
1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)				エネルギー	492 kcal	鉄	1.9 mg	
				たんぱく質	18.3 g	カルシウム	302 mg	
				脂質	16.4 g	ビタミンC	23 mg	
				塩分	1.8 g	食物繊維	4.8 g	
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)				エネルギー	545 kcal	鉄	1.8 mg	
				たんぱく質	19.9 g	カルシウム	188 mg	
				脂質	17.9 g	ビタミンC	26 mg	
				塩分	2.2 g	食物繊維	5.3 g	