

## かぬき保育園

| 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                                         |                                                                                                     |
| 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 月 | ごはん<br>たらの甘酢あん<br>磯香浸し<br>すまし汁                                                                                                                                                                                                                                                            | ごへいもち<br>麦茶     | 米、砂糖、片栗粉、油、ごま                                                                               | たら、米みそ                                                                                         | ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、焼きのり                         |                                                                                                     |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 火 | ごはん<br>スタミナ焼肉<br>切干大根煮<br>味噌汁                                                                                                                                                                                                                                                             | りんごブチ<br>牛乳     | 米、砂糖、ごま油                                                                                    | 牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ                                                                            | もやし、たまねぎ、なめこ、切り干しだいこん、にんじん、りんご、葉ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが |                                                                                                     |
| 22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 水 | ごはん<br>チャプチェ<br>卵の花煮<br>味噌汁                                                                                                                                                                                                                                                               | シュークリーム<br>牛乳   | 米、はるさめ、砂糖、ごま油                                                                               | 牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、おから、鶏ひき肉、米みそ、油揚げ                                                                   | たまねぎ、にんじん、もやし                                      |                                                                                                     |
| 23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 木 | たんめん<br>金時煮豆<br>ヨーグルト<br>★幼児さんが栽培したさつまいもで作ります★                                                                                                                                                                                                                                            | おいものおかし<br>牛乳   | 生中華めん、さつまいも、砂糖、無塩バター                                                                        | 牛乳、豚肉、いんげんまめ(乾)、かまぼこ、卵、生クリーム                                                                   | キャベツ、にんじん、ねぎ                                       | クッキング<br>        |
| 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 金 | ごはん<br>揚げない山賊焼き<br>人参とさつまいものきんぴら<br>味噌汁                                                                                                                                                                                                                                                   | ビーフンソテー<br>牛乳   | 米、さつまいも、ビーフン、油、片栗粉、砂糖、すりごま                                                                  | 牛乳、鶏もも肉、米みそ、油揚げ                                                                                | にんじん、もやし、ほうれんそう、キャベツ、ピーマン                          |                                                                                                     |
| 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 土 | 中華丼<br>チーズ<br>卵スープ<br>バナナ                                                                                                                                                                                                                                                                 | かし<br>牛乳        | 米、片栗粉                                                                                       | 牛乳、豚肉、チーズ、卵、かまぼこ                                                                               | バナナ、はくさい、にんじん、いんげん、生わかめ、葉ねぎ                        |                                                                                                     |
| 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 月 | ごはん<br>焼き魚<br>うまっごりー<br>味噌汁                                                                                                                                                                                                                                                               | おいもクッキー<br>牛乳   | 米、小麦粉、無塩バター、砂糖、さつまいも、すりごま、黒ごま                                                               | 牛乳、鮭(塩)、米みそ、かつお節                                                                               | ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん                     |                                                                                                     |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 火 | りんごジャムサンド<br>ミートローフ<br>ブロッコリー<br>ミネストローネ                                                                                                                                                                                                                                                  | カルシウムおにぎり<br>麦茶 | 食パン、米、ジャがいも、砂糖、パン粉、マカロニ・スパゲティ、油、ごま、片栗粉                                                      | 豚ひき肉、チーズ、ベーコン、卵、しらす干し                                                                          | りんご、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、にんじん、こまつな、ピーマン、レモン             | クッキング<br>      |
| 29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 水 |  <span style="font-size: 2em; color: blue;">リクエスト</span> <span style="font-size: 2em; color: red;">こんだて</span>  |                 |                                                                                             |                                                                                                |                                                    |                                                                                                     |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 木 | 焼そば<br>チーズポテト<br>くだものゼリー                                                                                                                                                                                                                                                                  | ココアラスク<br>牛乳    | 焼きそばめん、ジャがいも、油、バター、生ふ                                                                       | 牛乳、豚肉、かまぼこ、粉チーズ                                                                                | キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん                                |                                                                                                     |
| 31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 金 | キーマカレー<br>ヨーグルト                                                                                                                                                                                                                                                                           | かし<br>牛乳        | 米、<br> | 豚ひき肉、<br> | タマネギ、ショウガ、ニンニク、ミックスベジタブル、                          | ハッピー・ハロウィン<br> |
| <div>※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> <div><div><p>たくさんたべて<br/>たくさんあそんで<br/>おおきなあれ♪</p></div><div><p>10月4日は、「イワシの日」です。かつて大阪湾ではイワシが大量に捕れたことから、海の恵みに感謝する日として1985年に定められました。イワシはDHAやカルシウム、タンパク質など、栄養が豊富です。また、サンマも秋になると脂が乗って、とてもおいしくなる魚です。おいしい魚をたくさん食べて、元気に遊びましょう。</p></div></div> |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                                                                                             |                                                                                                |                                                    |                                                                                                     |
| 1か月の平均栄養量<br>(乳児・おやつ含む)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   | エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 494 kcal        | 鉄                                                                                           | 1.8 mg                                                                                         |                                                    |                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   | たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 19.0 g          | カルシウム                                                                                       | 272 mg                                                                                         |                                                    |                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   | 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 17.0 g          | ビタミンC                                                                                       | 23 mg                                                                                          |                                                    |                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   | 塩分                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1.6 g           | 食物繊維                                                                                        | 4.1 g                                                                                          |                                                    |                                                                                                     |
| 1か月の平均栄養量<br>(幼児・おやつ含む)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   | エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 522 kcal        | 鉄                                                                                           | 1.9 mg                                                                                         |                                                    |                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   | たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20.2 g          | カルシウム                                                                                       | 213 mg                                                                                         |                                                    |                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   | 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 17.8 g          | ビタミンC                                                                                       | 26 mg                                                                                          |                                                    |                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   | 塩分                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1.9 g           | 食物繊維                                                                                        | 4.6 g                                                                                          |                                                    |                                                                                                     |