



# 献立予定表 (ゆり・たんぽぽ・ひまわり組)

一本木保育園  
R6. 10.1発行

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付		1日《うさぎ》	2日	3日	4日	5日
昼食		栗の炊き込みごはん 秋の盛り合わせ 手羽元と里芋の照り煮 満月汁 ぶどう	あわごはん 鮭とじゃが芋のグラタン セロリとかぶのマリネ ミネストローネ オレンジ	古代米ごはん スペイン風オムレツ なめ草和え キャベツのみそ汁 りんご	麦ごはん 厚揚げのみそ炒め もやし中華和え わかめのみそ汁 梨	きびごはん みそおでん汁 マカロニサラダ バナナ
午後おやつ		お茶 ケーキ	お茶 たまごドッグ	牛乳 みそがんづき	牛乳 秋のピザトースト	幼児牛乳 どらやき
栄養価		1食分:559 kcal 2/3杯:17.8g 脂質:16.7g 食塩相当量:2.4g	1食分:588 kcal 2/3杯:23.5g 脂質:20.6g 食塩相当量:2.1g	1食分:599 kcal 2/3杯:23.4g 脂質:19.9g 食塩相当量:1.2g	1食分:595 kcal 2/3杯:25.4g 脂質:22.5g 食塩相当量:1.9g	1食分:622 kcal 2/3杯:21.3g 脂質:19.6g 食塩相当量:1.9g
日付	7日	8日	9日	10日	11日	12日
昼食	古代米ごはん 揚げだし豆腐 わかめ酢の物 白菜のみそ汁 グレープフルーツ	あわごはん 納豆オムレツ きのこのマリネ ひよこ豆のスープ オレンジ	麦ごはん さばの甘酢あん さつま芋のごま和え かぶのみそ汁 梨	きびごはん かみかみハンバーグ 大根とツナのサラダ ほうれん草のみそ汁 りんご	雑穀ごはん かぼちゃクロック 白菜の塩昆布和え 大根のみそ汁 ぶどう	麦ごはん 大豆入りドライカレー 野菜の甘酢漬け 野菜ジュース オレンジ
午後おやつ	幼児牛乳 南瓜チーズケーキ	牛乳 ごぼう天	塩ラーメン	ミルージュ クラクス	ジョア 抹茶マラーカオ	牛乳 ワッフル
栄養価	1食分:560 kcal 2/3杯:19.8g 脂質:23.7g 食塩相当量:1.6g	1食分:586 kcal 2/3杯:22.1g 脂質:24.9g 食塩相当量:1.6g	1食分:550 kcal 2/3杯:22.1g 脂質:17g 食塩相当量:1.8g	1食分:593 kcal 2/3杯:21.7g 脂質:17.1g 食塩相当量:1.2g	1食分:621 kcal 2/3杯:21.8g 脂質:13.9g 食塩相当量:0.9g	1食分:587 kcal 2/3杯:21.4g 脂質:18g 食塩相当量:1.3g
日付	14日	15日	16日	17日《カレー作り》	18日	19日
昼食		きびごはん 茶碗蒸し 五目きんぴら じゃが芋のみそ汁 りんご	古代米ごはん マーボー大根 茹かキャベツとササミの香りだれ 豆腐のスープ バナナ	麦ごはん 秋いっぱいカレー 林檎のサラダ 幼児牛乳 柿	麦ごはん いり鶏 切干大根のサラダ 豆腐のみそ汁 ぶどう	きびごはん 栄養チーズ納豆 南瓜サラダ せんべい汁 ミニゼリー
午後おやつ		カレーうどん ウエハース	牛乳 アップルパイ	お茶 バナナマフィン	ジョア 南瓜まんじゅう	牛乳 パウムクーヘン
栄養価	1食分:563 kcal 2/3杯:22.3g 脂質:16.1g 食塩相当量:1.6g	1食分:580 kcal 2/3杯:20.6g 脂質:19.2g 食塩相当量:1.2g	1食分:613 kcal 2/3杯:16.4g 脂質:20.5g 食塩相当量:1.5g	1食分:608 kcal 2/3杯:22.4g 脂質:11.3g 食塩相当量:1g	1食分:594 kcal 2/3杯:23g 脂質:21.7g 食塩相当量:1.3g	
日付	21日	22日	23日	24日《パンの日》	25日	26日
昼食	あわごはん ふわふわ揚げ わかめサラダ 里芋のみそ汁 りんご	古代米ごはん 青魚のピザ焼き 水菜とさつま芋のツナ和え なめこ汁 梨	きびごはん ポークビーンズ 小松菜の煮浸し じゃが芋のみそ汁 柿	2色ちぎりパン 南瓜シチュー 白菜サラダ ぶどう	古代米ごはん 高野豆腐のオランダ煮 梅肉和え 白菜のみそ汁 グレープフルーツ	焼きうどん ゆかり和え わかめスープ バナナ
午後おやつ	牛乳 きのご焼きそば	Caせんべい りんごゼリー	ほうじ茶 ビスケット天	お茶 みそ焼きおにぎり	牛乳 黒ごまカップケーキ	牛乳 あんまん
栄養価	1食分:604 kcal 2/3杯:25.1g 脂質:18.8g 食塩相当量:1.8g	1食分:580 kcal 2/3杯:19.6g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.4g	1食分:526 kcal 2/3杯:18.4g 脂質:13.7g 食塩相当量:1.3g	1食分:609 kcal 2/3杯:22.4g 脂質:16.2g 食塩相当量:1.4g	1食分:578 kcal 2/3杯:22g 脂質:19.6g 食塩相当量:1.7g	1食分:547 kcal 2/3杯:22.1g 脂質:17g 食塩相当量:1.9g
日付	28日	29日	30日	31日		
昼食	古代米ごはん さばのりんごソース さつま芋のごま和え かぶのみそ汁 柿	麦ごはん 筑前煮(大根) 青菜のマヨネーズ和え チンゲン菜のみそ汁 りんご	あわごはん 南瓜のそぼろあん ビーフンのごま中華 わかめのみそ汁 グレープフルーツ	麦ごはん 揚げ里芋と鶏のゆず味噌 おかか和え 冬瓜のすまし汁 ぶどう		
午後おやつ	ミルクワントラン ブルー	牛乳 ウインナーロール	ほうじ茶 りんごのケーキ	ジョア ハロウィンクッキー		
栄養価	1食分:580 kcal 2/3杯:22.8g 脂質:20.1g 食塩相当量:1.5g	1食分:588 kcal 2/3杯:21.1g 脂質:23.8g 食塩相当量:1.8g	1食分:546 kcal 2/3杯:17.9g 脂質:13.9g 食塩相当量:1.2g	1食分:590 kcal 2/3杯:20.9g 脂質:14.4g 食塩相当量:1.4g		

- ・材料の都合等により変更になる場合があります。ご了承下さい。
  - ・1日、12日、17日、19日、24日、26日はお弁当箱はいりません。
- ※太字はリクエストメニューです。

＜今月の栄養価＞

	1食分 (kcal)	2/3杯 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
平均値	581	22.7	18.4	1.5
目標値	572	21	18	1.6

