

10月 献立予定表 (3歳未満児)

菓子保育園
R6.9.30

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付		1日	2日	3日	4日	5日
午前おやつ		バナナ	ビスケット	バナナ	ウエハース	野菜ジュース
昼食		きびごはん 鶏肉のおろし焼き お煮しめ かぶのみそ汁 梨	おぼけパン レタスとりんごのサラダ 南瓜シチュー バナナ	麦ごはん 中華風茶碗蒸し 七福ナムル 海藻スープ グレープフルーツ	あわごはん 鮭の南部焼 和風サラダ 豚汁 りんご	麦ごはん カレー おかか和え お茶 グレープフルーツ
午後おやつ		ショア 米粉スノーボール	フルーツゼリー せんべい	牛乳 スイートポテト	牛乳 コーンマヨトースト	牛乳 ミニパン
栄養価		エネルギー:461 kcal 脂質:10.2g 食塩相当量:1.3g		エネルギー:475 kcal 脂質:11.5g 食塩相当量:1.3g	エネルギー:526 kcal 脂質:18g 食塩相当量:1g	エネルギー:464 kcal 脂質:13.3g 食塩相当量:2.1g
日付	7日	8日	9日	10日	11日	12日
午前おやつ	バナナ	スティックパン	牛乳	バナナ	ふかし芋	ウエハース
昼食	あわごはん お好み焼き風卵焼き ひじきサラダ なめこ汁 梨	二穀ごはん 大根と豚肉の煮物 塩昆布和え 貝割れ大根のみそ汁 オレンジ	きびごはん 揚げ出し豆腐 レモン醤油和え 岩のりのみそ汁 グレープフルーツ	おにぎり りんご 鶏肉の照り焼き 南瓜サラダ ほうれん草のおかか和え パックジュース	あわごはん 棒とりんごのハンバーグ 五目きんぴら 小松菜のみそ汁 オレンジ	麦ごはん 親子丼 スパゲティサラダ もやしのみそ汁 りんご
午後おやつ	牛乳 フライドポテト	フルーツヨーグルト	牛乳 ホットケーキ	お茶 きのこクリームパスタ	牛乳 メープルスコーン	牛乳 ワッフル
栄養価	エネルギー:565 kcal 脂質:25.8g 食塩相当量:1.1g	エネルギー:288 kcal 脂質:2.9g 食塩相当量:0.7g	エネルギー:489 kcal 脂質:16.4g 食塩相当量:1.3g	エネルギー:537 kcal 脂質:14.9g 食塩相当量:1.3g	エネルギー:545 kcal 脂質:18.1g 食塩相当量:1g	エネルギー:508 kcal 脂質:15.5g 食塩相当量:0.9g
日付	14日	15日	16日	17日	18日	19日
午前おやつ		ビスケット	スティックパン	牛乳	バナナ	せんべい
昼食	スポーツの日	二穀ごはん 筑前煮 なめたけ和え 白菜のみそ汁 オレンジ	あわごはん 春巻き わかめの酢の物 あさりスープ グレープフルーツ	二穀ごはん 加トビツグバ仔ガ シーザーサラダ ドリンクバー りんご	麦ごはん さんまのチーズロール キャベツとささみの香りダレ 南瓜のみそ汁 梨	あわごはん 手づくりふりかけ ビーフン炒め 厚揚げのみそ汁 バナナ
午後おやつ		牛乳 ハムチーズパイ	牛乳 きな粉トースト	牛乳 お茶 フルーツゼリー	牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳 ミニパン
栄養価		エネルギー:459 kcal 脂質:18.6g 食塩相当量:1.8g	エネルギー:469 kcal 脂質:14g 食塩相当量:2.2g		エネルギー:491 kcal 脂質:15.1g 食塩相当量:0.8g	エネルギー:525 kcal 脂質:14.6g 食塩相当量:1.7g
日付	21日	22日	23日	24日	25日	26日
午前おやつ	牛乳	バナナ	パックジュース	ふかし芋	牛乳	野菜ジュース
昼食	きびごはん 🍷 ボークビーンズ 胡麻和え 茄子のみそ汁 りんご	二穀ごはん 里芋コロケ 🍷 カレールウ 卵スープ オレンジ	あわごはん 🍷 根菜ミートローフ 🍷 切干大根のナムル 高野豆腐のみそ汁 りんご	麦ごはん 野菜の肉巻き 大根サラダ きのこのみそ汁 バナナ	おにぎり 具沢山おでん ゆかりあえ 🍷 冷やしパン	二穀ごはん 豆腐のそぼろ丼 さつま芋のサラダ 麩のみそ汁 グレープフルーツ
午後おやつ	お茶 やきそば チーズ	牛乳 りんごのひとくちピザ	牛乳 ココアバナナケーキ	牛乳 ジャムサンド	ヨーグルト せんべい	牛乳 ハムマヨパン
栄養価	エネルギー:470 kcal 脂質:13.6g 食塩相当量:1.5g	エネルギー:399 kcal 脂質:9.7g 食塩相当量:1g	エネルギー:508 kcal 脂質:15.9g 食塩相当量:1.1g	エネルギー:487 kcal 脂質:10g 食塩相当量:1.2g	エネルギー:414 kcal 脂質:8.6g 食塩相当量:1.7g	エネルギー:521 kcal 脂質:21.7g 食塩相当量:1.5g
日付	28日	29日	30日	31日		
午前おやつ	バナナ	ウエハース	牛乳	ふかし芋		
昼食	麦ごはん 豚肉と野菜のねぎ塩炒め 🍷 すき昆布のサラダ 油揚げのみそ汁 柿	きびごはん 🍷 きのこのハヤシライス 🍷 グリーンサラダ パックジュース みかん	二穀ごはん 納豆かき揚げ シルバーサラダ ほうれん草のみそ汁 オレンジ	麦ごはん 鶏肉のみそマヨ焼き 人参ドレッシングサラダ せんべい汁 りんご		
午後おやつ	牛乳 マロンケーキ	牛乳 ビスケット	お茶 わかめチーズおにぎり	牛乳 ハロウィンクッキー		
栄養価	エネルギー:475 kcal 脂質:10.8g 食塩相当量:1.1g	エネルギー:540 kcal 脂質:13.8g 食塩相当量:2.2g	エネルギー:485 kcal 脂質:15.6g 食塩相当量:0.9g	エネルギー:517 kcal 脂質:13.9g 食塩相当量:1g		

※材料等の都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。
 ※太字は子どもたちからのリクエストメニューです。
 ※ 🍷 のマークの日がカミカミメニューとなっています。

<今月の栄養価>

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
平均値	479	17	13	1.5
目標値	390	17	14.3	1.4