

# 2012年度 10月 予定献立表

こばとの森保育園

日	曜日	昼食	おやつ	延長補食	熱・力 になるもの	血・肉・骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分相当量
(1) 15 29	月	お赤飯 切干のみそ汁 さけフライ ジャーマンポテト	カレーおにぎり チーズ くだもの 麦茶	パン 麦茶	白米+胚芽米 じゃが芋	さけ ベーコン チーズ	切干大根 玉ねぎ えのき 小松菜	549kcal 20g 15g・2.0g
2 16 30	火	豚肉とさつま芋の炊き込みごはん 豆腐のみそ汁 バンバンジー 30日/鶏肉の炊き込みごはん	もちもちチーズパン ナッツ くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米+胚芽米 さつま芋 白玉粉	豚肉 ハム 豆腐 チーズ	なめこ ねぎ もやし 人参 ほうれん草 しめじ	481kcal 17g 14g・1.8g
3 17 31	水	3日/ごはん しじみのみそ汁 あじの天ぷら トマトの香りサラダ 17日31日/あじのスタミナ焼き	3日/じゃが芋ニョッキ 17日31日/さつま芋 のつき揚げ 煮豆 くだもの 牛乳	パン 麦茶	白米+胚芽米 芋類	あじ しじみ 牛乳	ねぎ 人参 トマト しそ 玉ねぎ	523kcal 19g 16g・1.9g
4 18	木	ごはん 卵コーンスープ 厚揚げ野菜のごまみそ煮 切干大根のそぼろ煮	ジャムサンド ポップコーン くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米+胚芽米 食パン	厚揚げ 卵 豚肉	玉ねぎ コーン 人参 れんこん 切干大根	515kcal 15g 17g・2.0g
5 19	金	ごはん みそ汁 さつま芋のコロッケ風 白菜納豆和え	レーズンスコーン あみえび くだもの 牛乳	おにぎり 麦茶	白米+胚芽米 さつま芋 小麦粉	豚肉 納豆 あみえび 牛乳	冬瓜 玉ねぎ にら 白菜	576kcal 16g 18g・1.6g
6 20	土	けんちんうどん かぼちゃサラダ くだもの	ラスク レーズン くだもの 牛乳	市販菓子 麦茶	うどん 食パン	豚肉 牛乳	大根 人参 ねぎ かぼちゃ	488kcal 14g 13g・2.5g
22	月	ドライカレー かぶとマカロニのスープ れんこんの煮物	うどん いりこ くだもの 麦茶	パン 麦茶	白米+胚芽米 うどん	豚肉 いりこ	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ かぶ れんこん	516kcal 16g 11g・2.6g
9 23	火	ごはん みそ汁 さわらのパン粉焼き 高野豆腐の卵とじ	揚げパン レーズン くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米+胚芽米 ロールパン	さわら 卵 高野豆腐	大根 ねぎ わかめ 玉ねぎ	535kcal 20g 19g・1.5g
10 24	水	唐揚げ丼 あさりのすまし汁 切干とひじきの煮物 ミントマト	えびラスク ヨーグルトゼリー 麦茶	おにぎり 麦茶	白米+胚芽米 食パン	唐揚げ えび あさり ヨーグルト	ねぎ 白菜 切干大根 ひじき ミントマト	581kcal 21g 20g・1.8g
11 25	木	ごはん かぼちゃのみそ汁 炒り豆腐 マーポー春雨	ごへいもち 干し芋 くだもの 麦茶	パン 麦茶	白米+胚芽米	豆腐 豚肉 春雨	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ もやし	505kcal 15g 10g・1.4g
12 26	金	ごはん そうめんのすまし汁 はんぺんフライ かぼちゃの煮物 ブロッコリーサラダ	さつま芋とりんごの重煮 れんこんチップス 麦茶	おにぎり 麦茶	白米+胚芽米 さつま芋	はんぺん 鶏肉 ベーコン	ねぎ かぼちゃ ブロッコリー きゅうり しそ れんこん	516cal 14g 16g・1.6g
13 27	土	豚丼 みそ汁 さつま芋の煮物 くだもの	ケチャップおにぎり 芋けんぴ くだもの 牛乳	市販菓子 麦茶	白米+胚芽米 さつま芋	豚肉 牛乳 ハム	人参 玉ねぎ コーン トマト	529kcal 21g 7g・1.5g

☆1日の幼児は防災メニュー  
で おにぎり、豚  
汁、浅漬け  
(保存食の試食をします)  
乳児はごはん、ハンバーグ、  
ジャーマンポテトになります。

☆土曜保育の出欠連絡は  
食材準備のため早めにお願  
いします。

☆水筒は水分補給に必要な  
ため毎日持参してください。

☆当日に、延長保育を  
申し込む場合は補食の準備  
がありますので、なるべく  
4時半までにご連絡ください。

☆幼児はクッキングやお手  
伝い活動を行います。長い髪は結  
んでください。また  
マニキュアは不衛生で  
す。園ではやめましょう。

☆魚は、さけ…チリ産  
あじ…島根県産  
さわら…福岡県産  
肉は豚肉…茨城県産  
鶏肉…宮崎県産を使用し  
ています。

☆食材の都合により献立を変えることがあります。

