

R7年度 10月 こんだて表

天昌寺保育園

	月	火	水	木	金	土	
		保育園の目標 栄養価 (左から) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	1 誕生会	2	3	4	
	1児午前牛乳・主食		牛乳	牛乳・パン	牛乳・ごはん	(桜エビごはん) むらくも汁 果物	
	おかず		きのこごはん さんまのかば焼き 浅漬け 芋の子汁 ゼリー	チーズつくね さつまいもバター煮 春雨サラダ 野菜スープ	揚げ出し豆腐 ひじきの炒り煮 ゆかり和え 大根と人参 の味噌汁	(おにぎりの日)	
	汁物		ミルクサンド 果物・牛乳	バナナケーキ 果物・牛乳	かまやき 果物・牛乳	ジャムパン 果物・牛乳	
	午後のおやつ						
	以上児栄養価		490/20.0/19.0/1.7	708/30.7/31.8/1.9	543/21.0/23.4/1.6	440/18.7/19.7/1.8	399/18.5/16.9/0.6
	未満児栄養価		490/180/16.0/1.5	592/26.0/26.9/1.7	510/19.8/21.3/1.7	498/18.0/18.0/1.4	449/19.5/16.9/0.9
5	6	7	8	9	10 お弁当の日	11	
	牛乳・ごはん	牛乳・パン	牛乳・ごはん	牛乳・パン	牛乳	(ゆかりしらすごはん) けんちん汁 果物	
	鯖の塩焼き おでん風煮 かりぼり 白菜と高野豆腐 の味噌汁	卵焼き ナポリタン さつまいもサラダ わかめスープ	揚げぎょうざ マーボーなす 磯辺和え じゃがいもと人参 の味噌汁	鶏肉のトマトソース煮 青菜ソテー マカロニサラダ きのこスープ	手作りお弁当 白菜と油揚げ の味噌汁	(おにぎりの日)	
	お月見ゼリー 果物・せんべい	きつねおにぎり 果物・牛乳	麩のラスク 果物・牛乳	わかめうどん 果物	ソフール 果物・せんべい	スイスロール 果物・牛乳	
	488/19.1/12.5/2.7	486/20.2/21.5/1.5	409/17.6/19.8/1.6	462/23.2/18.5/2.6	189/7.4/2.3/0.7	429/20.3/20.4/1.4	
	452/18.7/13.9/2.3	462/19.0/20.0/1.5	474/17.6/18.0/1.3	443/21.5/17.6/2.4	213/9.3/5.5/0.7	452/19.4/18.4/1.2	
12	13 スポーツの日	14	15	16	17 焼き芋会	18	
		牛乳・パン ハムのピカタ ミートスパゲティ 切り干し大根サラダ 豆腐スープ	牛乳・ごはん 鮭の南蛮漬 厚揚げ炒め おかか和え もやしときのこ の味噌汁	牛乳・パン 鶏の照り焼き 焼きビーフン ツナサラダ 根菜スープ	牛乳・ごはん 親子煮 かき揚げ もやし和え キャベツとわかめ の味噌汁	(ピラフ) チャウダー 果物 (おにぎりの日)	
		コーンマフィン 果物・牛乳	ごまトースト 果物・牛乳	ワンタンチップ 果物・牛乳	チーズ蒸しパン 果物・牛乳	あんぱん 果物・牛乳	
		549/25.9/21.9/2.0	442/18.8/21.3/2.8	373/19.4/19.4/2.9	489/20.3/19.2/1.9	398/16.4/15.9/0.3	
		463/22.1/18.9/1.8	499/18.5/19.0/2.3	373/18.8/18.4/1.6	536/20.0/17.5/1.6	471/18.3/15.6/0.7	
19	20	21 び・スイミング	22	23	24 観劇	25	
	牛乳・ごはん	牛乳・パン	牛乳・ごはん	牛乳・パン	牛乳・ごはん	(チャーハン) ワンタンスープ 果物	
	すき焼き風煮 パインきんとん 春雨中華和え 玉ねぎと人参 の味噌汁	魚のムニエル マカロニソテー コールスローサラダ 卵スープ	レバー甘辛煮 たけのこみそ炒め ごま和え なめこ豆腐 の味噌汁	酢豚風煮 粉ふき芋 ごぼうサラダ きのこスープ	キーマカレー わかめの煮物 ナムル キャベツと麩 の味噌汁	(おにぎりの日)	
	コーンフレークおこし 果物・牛乳	チーズおかかおにぎり 果物・牛乳	もちもちパン 果物・牛乳	ウィンナーケーキ 果物・牛乳	マヨコーントースト 果物・牛乳	ゼリー 果物・ビスケット	
	627/20.4/17.6/1.7	498/25.0/20.0/2.0	453/25.4/19.1/2.4	486/18.6/25.6/1.7	589/21.7/24.5/2.1	327/11.7/8.9/0.5	
	646/19.8/16.3/1.5	475/22.9/19.0/1.8	505/23.7/17.1/1.9	462/17.9/23.2/1.5	619/20.9/21.5/1.8	384/14.3/11.5/0.8	
26	27	28 び・スイミング	29 内科検診	30運動遊び教室	31 クッキング	10月の予定	
	牛乳・ごはん	牛乳・パン	牛乳・ごはん	牛乳・パン	牛乳	◎1日 誕生会	
	煮魚 南瓜の天ぷら わかめの酢の物 白菜とふりの 味噌汁	メンチカツ 野菜炒め ポテトサラダ 豆腐スープ	高野豆腐の肉詰め煮 切り干し大根の煮物 なめたけ和え さつまいも汁	チキンスキムナゲット 焼きそば わかめのツナ和え 卵スープ	【おにぎり】 鶏のさっぱり煮 卵の花炒り煮 五目とえ 大根ときのこの味噌汁	◎31日 クッキング 両日は完全給食です。 以上児さんの主食は ありません。	
	お好みマカロニ 果物・牛乳	人参蒸しパン 果物・牛乳	ヨーグルト 果物・せんべい	クッキー 果物・牛乳	ヨーグルトケーキ 果物・牛乳	◎10日 お弁当の日 手作りお弁当のご準備 をお願いします。	
	379/18.6/15.7/2.0	539/23.2/27.9/1.2	443/15.4/14.3/1.8	531/23.7/25.9/1.4	660/27.0/23.7/3.0		
	449/18.7/14.6/1.7	454/19.7/23.8/1.1	538/17.9/15.8/1.6	501/22.1/23.7/1.1	670/25.3/21.1/2.8		

★都合により献立を変更することがあります。