



10月の献立



社会福祉法人正栄会聖心保育園

曜日	日	献立名	おやつ		主 な 材 料			栄養供給量 熱量(kcal) たんぱく質(g)			
			PM3:00 全員	AM10:00 乳児	熱力を出す	血・肉・骨 をつくる	身体の調子を 整える				
木	1	ご飯	みたらしまカロニ  牛乳	せんべい	精白米	鯖 ひじき	人参 いんげん	514			
	15	ささみのすまし汁							さつまいも	鶏ささ身	あさつき
	29	鱈の幽庵焼き ひじきの煮物 オレンジ							マカロニ 三温糖 片栗粉	油揚げ 牛乳	オレンジ
土	3	ご飯 バナナ	かぼちゃクッキー  牛乳	せんべい	精白米	豚肩ロース	アスパラガス もやし	576			
	17	もやしの味噌汁							薄力粉	牛乳	玉葱 人参
	31	豚肉の生姜焼き アスパラのサラダ							三温糖 調合油		コーン缶 あさつき 生姜 南瓜 バナナ
月	5	ご飯	焼きビーフン  麦茶	ビスケット	精白米	鯖	人参 玉葱 ごぼう	515			
		小松菜と麩のすまし汁							焼き麩	大豆水煮缶	小松菜 椎茸
	19	鯖の味噌煮 五目煮豆 ぶどう							三温糖 ごま油 ビーフン	豚肩ロース	キャベツ いんげん ピーマン ぶどう
火	6	味噌ラーメン	りんごとさつまいものケーキ  牛乳	せんべい	中華麺	鶏ひき肉	大根 人参 コーン缶	535			
		コーンの一口蒸し							薄力粉 片栗粉	ヨーグルト	もやし 玉葱 キャベツ
	20	大根のサラダ 梨							調合油 ごま油 さつまいも 三温糖	牛乳 生わかめ	葱 にら 梨 りんご
水	7	ツナのサンドウィッチ	おかかおにぎり  麦茶	ビスケット	食パン	鶏もも肉	ブロッコリー 玉葱	567			
		ミネストローネ							精白米	ツナ缶	赤ピーマン 人参
	21	鶏肉とパプリカの炒め物 ブロッコリーのサラダ 柿							三温糖 調合油 オリーブ油	大豆水煮缶 かつお節	セロリ コーン缶 柿
木	8	麦ご飯 オレンジ	キャラメルラスク  牛乳	せんべい	精白米 焼き麩	鮭	ほうれん草 人参	584			
		ごぼうのスープ							調合油 片栗粉	牛乳	ごぼう もやし
	22	鮭の南蛮漬け ほうれん草のサラダ							押麦 三温糖		きゅうり ピーマン にら 大根 オレンジ
金	9	さつまいもご飯	しらすトースト  牛乳	ビスケット	精白米 食パン	豚ひき肉 生揚げ	キャベツ 人参 玉葱	583			
		青梗菜の味噌汁							さつまいも 三温糖	チーズ	きゅうり 青梗菜
	23	生揚げのそぼろ煮 キャベツのお浸し りんご							片栗粉 調合油	しらす干し かつお節 牛乳	えのき グリンピース りんご
土	10	ロールパン	マシュマロサンド  牛乳	せんべい	ロールパン	かれない	人参 赤ピーマン	539			
		しめじのスープ							調合油	豚肩ロース	ピーマン しめじ
	24	かれないのバター焼き ピーマンの炒め物 ぶどう								牛乳	ぶどう
月	12	ほうれん草とツナの和風パスタ	味噌ポテト  麦茶	ビスケット	スパゲティ	ツナ缶	南瓜 ほうれん草	601			
		かぶのスープ							じゃが芋 薄力粉	ベーコン	かぶ 人参 玉葱
	26	かぼちゃサラダ バナナ							三温糖 ごま油 調合油		しめじ きゅうり バナナ
火	13	カレーライス	フルーツヨーグルト  麦茶	せんべい	精白米 調合油	豚もも肉	玉葱 人参 コーン缶	530			
		アスパラのスープ							じゃが芋 薄力粉	かにかまぼこ	木耳 アスパラガス
	27	春雨サラダ 梨							春雨 三温糖	ヨーグルト	生姜 梨
水	14	ご飯 柿	サーターアンダギー  牛乳	せんべい	精白米	鶏ひき肉	キャベツ 玉葱	556			
		じゃがいもと玉葱の味噌汁							薄力粉	木綿豆腐	葱 人参
	28	松風焼き わかめと野菜の煮浸し							じゃが芋 パン粉 調合油	絹ごし豆腐 油揚げ 生わかめ	しめじ 柿
金	16	ロールパン	ぶどう寒天  麦茶	せんべい	ロールパン	豆乳	人参 玉葱 いんげん	489			
		豆乳味噌スープ							三温糖	鶏もも肉	トマト コーン缶
	30	鶏肉のトマト煮 三色ソテー りんご							オリーブ油	生クリーム ベーコン	アスパラガス りんご

食材の入荷状況により献立が変更になることがありますのでご了承ください。



朝晩が冷え込む日が増えてきました。秋の味覚を探して食べてみましょう。  
2日は秋の遠足ごっこの為、おにぎりや唐揚げ等のお弁当メニューとして提供します。