



# 10月の献立表

平成29年 10月

(三才以上児)

つくし保育園

曜日	日	献立名	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	力や体温になる食品	調味料その他	栄養価
月	2 16 30	きのごカレー 小松菜とコーンのソテー 梨 ③牛乳 大学芋	豚肉 レバー	人参 玉ねぎ しめじ しいたけ えりんぎ ビー 小松菜 コーン 梨	じゃがいも パター 油 さつまいも 砂糖 油	塩 カレールウ 塩 しょうゆ	530kcal 17.5g
火	3 17 31	ごはん 大根のみそ汁 さけのごまマヨ焼き 春雨サラダ りんご ③麦茶 みたらしだんご 31日 牛乳 おかし	油揚げ 鮭 牛乳 豆腐	大根 わかめ 人参 キャベツ きゅうり りんご	米 ごま油 春雨 ごま油 白玉粉 米粉 砂糖 片栗	煮干し みそ マヨドレ 酢 しょうゆ しょうゆ	482kcal 21.8g
水	4 18	ごはん すまし汁 松風焼き 三色ナムル 梨 ③牛乳 おかし	鶏ひき肉 牛乳	大根 人参 ほうれん草 わかめ 玉ねぎ ほうれん草 人参 もやし 梨	パン粉 砂糖 ごま油 ごま くり	煮干し しょうゆ 塩 みそ しょうゆ	577kcal 23.5g
木	5 19	ちぎりパン コーンシチュー 鶏肉のカレー粉焼き フレンチサラダ ぶどう ③麦茶 ゆかりのおにぎり	牛乳 鶏もも肉	人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン缶 レタス りんご きゅうり みかん缶 ぶどう	パン じゃがいも パター 砂糖 砂糖 油 米	塩 しょうゆ ケチャップ カレ 酢 塩 ゆかり	479kcal 22.1g
金	6 20	ごはん かぼちゃのみそ汁 豆腐のケチャップ煮 ほうれんそうのごま和え りんご ③ヨーグルト おかし	油揚げ 豆腐 豚挽き肉 ヨーグルト	玉ねぎ 玉ねぎ しょうが ほうれん草 人参 りんご	米 かぼちゃ 砂糖 油 ごま 砂糖 おかし	煮干し みそ ケチャップソース 塩 しょうゆ	402kcal 19.0g
土	7 21	煮込みうどん ころころきゅうり りんご ③麦茶 おかし	豚肉	玉ねぎ 人参 長ねぎ しめじ ほうれん草 きゅうり りんご	うどん おかし	煮干し しょうゆ 塩	376kcal 16.9g
月	⑨ 23	鶏ごぼうごはん 豆腐のみそ汁 小松菜とえのきのごま和え 柿 ③牛乳 凍り豆腐のあべかわもち	鶏手羽肉 豆腐 牛乳 きな粉 凍り豆腐	人参 ごぼう 干しいたけ わかめ 長ねぎ しめじ 小松菜 えのき 柿	油 砂糖 米 さとう ごま 片栗粉 油 砂糖	しょうゆ 煮干し みそ しょうゆ 塩	435kcal 25.3g
火	10 24	ごはん きのごのみそ汁 さんまの塩焼き きゃべつとわかめのしらす和え りんご ③麦茶 もちもちチーズパン	油揚げ さんま しらす 粉チーズ 牛乳	なめこ しいたけ しめじ えのき わかめ キャベツ わかめ りんご	白玉粉 油	煮干し みそ しょうゆ 塩	479kcal 24.9g
水	11 25	ごはん きゃべつのみそ汁 豆腐ナゲット かぼちゃの煮物 ぶどう ③牛乳 さといものきぬかつぎ	豆腐 鶏ひき肉 牛乳	キャベツ わかめ しいたけ 玉ねぎ 人参 れんこん ぶどう	米 砂糖 米 油 パン粉 かぼちゃ 砂糖 さといも	煮干し みそ 塩 しょうゆ 塩	446kcal 19.2g
木	12 26	きのごスパゲッティ 野菜スープ こふきいも 梨 ⑨牛乳 おかし ③牛乳 わかめのおにぎり	鶏もも肉	玉ねぎ 人参 しめじ まいたけ ビーマン 玉ねぎ 人参 キャベツ 梨	スパゲッティ 油 じゃがいも 米	しょうゆ コンソメ しょうゆ 塩 鯉節 しょうゆ	427kcal 14.6g
金	13 27	ごはん ふとわかめのすまし汁 いりどり納豆 大根サラダ ぶどう ③牛乳 おかし	ふ 納豆 牛乳	わかめ 長ねぎ 小松菜 人参 きゅうり 大根 人参 ぶどう	砂糖 油 おかし	煮干し しょうゆ しょうゆ 塩 酢	387kcal 19.1g
土	14 28	パン 豆腐とコーンのスープ ウインナー ブロッコリー トマト 果物 ③麦茶 おかし	豆腐 ウインナー	コーン わかめ ブロッコリー トマト 果物	パン おかし	コンソメ しょうゆ 塩	372kcal 12.9g

