

令和2年10月 献立表

どんぐり保育園

日	曜	10時のおやつ	主食	副食	3時のおやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	木	親子遠足							
2	金	牛乳 クッキー	ピピンパ風 ごはん	ほうれん草のナムル みそ汁	お茶 お月見まんじゅう	508	15.3	17.1	1.7
3	土	牛乳 せんべい	チキンライス	ウインナー ほうれん草のソテー コーンスープ	牛乳 たべっこどうぶつ	547	17.7	24.2	1.9
4	日	おやすみ							
5	月	牛乳 クッキー	ハヤシ ライス	ジャーマンポテト コンソメスープ	牛乳 えびせん	631	17.3	27.6	2.0
6	火	牛乳 せんべい	麦ごはん	ひじき入り鶏つくね きゅうりの和え物 みそ汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	572	21.6	19.9	1.9
7	水	牛乳 クッキー	麦ごはん	BBQポーク ポテトサラダ みそ汁	牛乳 アメリカンドッグ	632	20.4	28.5	1.9
8	木	牛乳 せんべい	麦ごはん	魚の照り焼き 野菜炒め みそ汁	牛乳 メープルサンド	525	21.3	14.1	1.8
9	金	牛乳 クッキー	きのこ うどん	コロッケ キャベツサラダ	お茶 おにぎり	612	17.3	20.1	2.8
10	土	牛乳 せんべい	ウインナーパン	コンソメスープ パナナヨーグルト	牛乳 カステラ	530	16.5	20.3	1.8
11	日	おやすみ							
12	月	牛乳 クッキー	おいも ごはん	豚肉のしょうが焼き 根菜の煮物 みそ汁	牛乳 ビスコ	673	20.3	19.5	2.2
13	火	牛乳 せんべい	麦ごはん	肉だんごの甘酢あんかけ コーンサラダ みそ汁	ヨーグルト クッキー	521	19.1	15.5	1.6
14	水	牛乳 クッキー	麦ごはん	すき焼き煮 小松菜の煮浸し みそ汁	牛乳 マカロニきなこ	611	21.9	23.9	1.8
15	木	牛乳 せんべい	麦ごはん	エビフライ フレンチサラダ みそ汁	牛乳 菓子パン	557	19.7	17.5	1.5
16	金	牛乳 クッキー	おにぎり	いも煮 みかん	牛乳 豆腐ドーナツ	611	16.7	22.3	1.0
17	土	牛乳 せんべい	チャーハン	トマトサラダ みそ汁	牛乳 プチブッセ	479	17.4	17.4	1.7
18	日	おやすみ							
19	月	牛乳 クッキー	味ごはん	鶏肉とじゃがいもの煮物 みそ汁	牛乳 おっとっと	574	20.3	20.9	1.7
20	火	牛乳 せんべい	麦ごはん	肉じゃが ほうれん草のごま和え みそ汁	牛乳 揚げせんべい	580	18.7	19.5	1.9
21	水	牛乳 クッキー	麦ごはん	チキンカツ ツナサラダ みそ汁	牛乳 スイートポテト	619	21.0	22.8	1.3
22	木	牛乳 せんべい	麦ごはん	焼き魚 ひじきの煮物 みそ汁	牛乳 ポッキー	566	20.4	19.6	1.8
23	金	牛乳 クッキー	ナポリタン	さつまいもとかぼちゃのグラタン コンソメスープ	お茶 おにぎり	588	17.7	18.1	1.7
24	土	3歳児保育参加							
25	日	おやすみ							
26	月	牛乳 せんべい	納豆ごはん	じゃがいものそぼろ煮 みそ汁	牛乳 ピザパン	585	21.3	16.9	2.8
27	火	牛乳 クッキー	麦ごはん	豆腐の中華煮 れんこんのきんぴら みそ汁	牛乳 パナナ	563	18.2	16.7	1.5
28	水	牛乳 せんべい	麦ごはん	煮込みハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	牛乳 ホットケーキ	579	22.2	18.3	1.5
29	木	牛乳 クッキー	麦ごはん	白身魚のフライ 野菜のトマト煮 みそ汁	牛乳 サッポロポテト	572	20.2	21.8	1.5
30	金	牛乳 せんべい	カレー ライス	ブロッコリーのチーズ焼き コンソメスープ	牛乳 アップルパイ	705	20.1	30.6	1.9
31	土	4歳児保育参加							

※若干メニューを変更する場合があります。

10月1日はお月見です！例年であればみんなでおだんごを作っておいしく食べているのですが、誤飲事故予防のため、今後お料理教室のおだんご作りは廃止させていただきます。普段の給食でもミニトマトなど丸状のものは必ずカットして提供するなど注意していきたいと思います。

コロナ予防のため、お料理教室の再開はまだ未定ですが、今月は遠足、おいも掘り、保育参加とお楽しみが盛りだくさん☆16日のいも煮も晴れたらお外で食べる予定です♪