

10月分予定献立表

台東区立保育園

| 日             | 曜日 | おひる                                        | おやつ            |                          | 主な材料                                |                                      |                                                                   |
|---------------|----|--------------------------------------------|----------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|               |    |                                            | 10時頃<br>1, 2歳児 | 3時頃<br>1～5歳児             | 熱や力になる                              | 体をつくる                                | 体の調子を整える                                                          |
| 1<br>15<br>29 | 水  | 麦ごはん<br>ローストチキン<br>切干大根の煮物<br>ほうれん草の味噌汁    | 牛乳<br>菓子       | 牛乳<br>さつま芋クッキー<br>りんご    | 米 麦<br>油 砂糖<br>さつま芋<br>小麦粉          | 牛乳<br>鶏もも肉<br>さつま揚げ<br>みそ            | 玉葱 にんにく<br>切干大根 人参<br>いんげん りんご<br>ほうれん草 葱                         |
| 2<br>16<br>30 | 木  | 麻婆なす丼<br>キャベツのおかか煮<br>もやしのスープ              | 牛乳<br>菓子       | 牛乳<br>きつねおにぎり            | 米 麦 油<br>砂糖 片栗粉                     | 牛乳 豚ひき肉<br>みそ かつお節<br>鶏もも肉 油揚げ       | なす 人参<br>にんにく 葱<br>しょうが もやし<br>生しいたけ<br>キャベツ 玉葱                   |
| 3<br>17<br>31 | 金  | 麦ごはん<br>白身魚の竜田揚げ<br>豚肉入りきんぴらごぼう<br>のっぺい汁   | 牛乳<br>菓子       | 牛乳<br>りんごヨーグルト           | 米 麦 片栗粉<br>油 砂糖                     | 牛乳 白身魚<br>豚肩ロース肉<br>鶏もも肉<br>ヨーグルト    | しょうが ごぼう<br>人参 大根<br>こんにゃく<br>葱 りんご缶                              |
| 4<br>18       | 土  | ツナコーンピラフ<br>根菜の炒め煮<br>チンゲン菜のスープ            | 牛乳<br>菓子       | 牛乳<br>菓子                 | 米 麦<br>油 砂糖                         | 牛乳 ツナ缶<br>鶏もも肉                       | 玉葱 人参<br>いんげん<br>コーン缶 大根<br>チンゲン菜                                 |
| 6<br>20       | 月  | 焼き鶏丼<br>里芋とベーコンの甘辛煮<br>小松菜の味噌汁             | 牛乳<br>菓子       | 牛乳<br>きな粉ちんすこう           | 米 麦 油<br>里芋 砂糖<br>小麦粉               | 牛乳 鶏もも肉<br>ベーコン みそ<br>きな粉            | しょうが<br>玉葱 りんご<br>小松菜 人参                                          |
| 7<br>21       | 火  | 麦ごはん<br>豚肉と野菜のソース炒め<br>南瓜の甘煮<br>豆腐のすまし汁    | 牛乳<br>菓子       | 牛乳<br>しらす入りのり塩ポテト        | 米 麦 油<br>砂糖 片栗粉<br>じゃが芋             | 牛乳 豆腐<br>豚肩ロース肉<br>しらす干し             | キャベツ 葱<br>チンゲン菜 人参<br>南瓜 青のり                                      |
| 8<br>22       | 水  | チャンポン麺<br>炒り鶏<br>トマト                       | 牛乳<br>菓子       | 牛乳<br>ふりかけおにぎり<br>りんご    | 生中華麺 油<br>砂糖 米 麦                    | 牛乳 豚もも肉<br>さつま揚げ<br>鶏もも肉<br>かつお節 煮干し | しょうが もやし<br>人参 白菜 にら<br>にんにく ごぼう<br>こんにゃく トマト<br>干しいたけ<br>りんご 焼のり |
| 9<br>23       | 木  | チキンカレー<br>しらす入り煮びたし<br>麩のスープ               | 牛乳<br>菓子       | 牛乳<br>ピーチヨーグルト<br>菓子     | 米 麦 油<br>じゃが芋<br>小麦粉 砂糖<br>麩        | 牛乳 鶏もも肉<br>しらす干し<br>ヨーグルト            | にんにく 人参<br>玉葱 りんご<br>小松菜 もやし<br>もも缶                               |
| 10<br>24      | 金  | さつま芋ごはん<br>白身魚のオニオンソース<br>茹ブロッコリー<br>けんちん汁 | 牛乳<br>菓子       | 牛乳<br>焼きうどん<br>りんご       | 米 麦 油<br>さつま芋<br>小麦粉 砂糖<br>里芋 茹でうどん | 牛乳 白身魚<br>油揚げ かつお節<br>豚肩ロース肉         | ブロッコリー<br>玉葱 大根 人参<br>葱 キャベツ<br>りんご                               |
| 11<br>25      | 土  | チャーハン<br>ナムル<br>かぶのスープ                     | 牛乳<br>菓子       | 牛乳<br>菓子                 | 米 麦<br>油 砂糖                         | 牛乳<br>鶏ひき肉<br>鶏ささみ肉                  | 葱 ピーマン<br>人参 もやし<br>きゅうり<br>かぶ かぶの葉                               |
| 27            | 月  | わかめごはん<br>南瓜のコロッケ<br>チンゲン菜のソテー<br>えのきの味噌汁  | 牛乳<br>菓子       | 牛乳<br>カップヨーグルト<br>洋梨（缶詰） | 米 麦 油<br>じゃが芋<br>小麦粉 パン粉            | 牛乳 鶏ひき肉<br>みそ 豆腐<br>ヨーグルト            | 南瓜 玉葱<br>干わかめ<br>チンゲン菜<br>人参 コーン缶<br>えのき茸<br>洋梨缶                  |
| 14<br>28      | 火  | あんかけうどん<br>れんこん入り鶏つくね<br>中華きゅうり            | 牛乳<br>菓子       | 牛乳<br>鮭おにぎり<br>りんご       | 乾麺 片栗粉<br>油 砂糖<br>米 麦               | 牛乳 鶏ひき肉<br>豚肩ロース肉<br>豆腐 鮭            | 白菜 れんこん<br>人参 しょうが<br>大根 葱 りんご<br>生しいたけ<br>きゅうり                   |

今月の平均栄養価 3歳以上児：エネルギー502kcal たんぱく質19.1g 1～2歳児：エネルギー471kcal たんぱく質18.4g

【行事献立】6・20日(月) 里芋とベーコンの甘辛煮：十五夜献立(6日)

《旬の食材》かぶ れんこん 南瓜 栗 さつま芋 里芋 きのこと類 かつお 鮭 さんま 柿 ぶどう りんご など  
(すべての食材を給食で使用しているわけではありません。)

献立の内容は、園の行事等により変更させていただくことがあります。