

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 1、2歳児	3時頃 1～5歳児	熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える
1 15 29	木	麦ごはん れんこん入り鶏つくね 春雨ソテー 麩の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 バナナヨーグルト	米 麦 片栗粉 油 春雨 砂糖 麩	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 みそ 煮干し ヨーグルト	葱 れんこん 人参 しょうが きゅうり ほうれん草 玉葱 バナナ
2 16 30	金	スパゲティナポリタン 里芋とベーコンの甘辛煮 野菜スープ	牛乳 菓子	牛乳 煮干ふりかけ おにぎり オレンジ	スパゲティ 油 里芋 砂糖 米 麦 ごま	牛乳 豚ひき肉 ベーコン 煮干し かつお節	玉葱 人参 ピーマン トマト缶 小松菜 白菜 青のり オレンジ
3 17 31	土	焼き鶏丼 青菜とツナの炒め物 かぶの味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 菓子	米 麦 油	牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 みそ 煮干し	しょうが 玉葱 りんご チンゲン菜 人参 かぶ かぶの葉
5 19	月	さつま芋ごはん さわらの竜田揚げ 豚肉入りきんぴらごぼう 玉葱のすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 ココアきな粉 蒸しケーキ オレンジ	米 麦 さつま芋 片栗粉 油 小麦粉 砂糖	牛乳 さわら 豚もも肉 きな粉	しょうが ごぼう 人参 白菜 玉葱 オレンジ
6 20	火	麻婆なす丼 ほうれん草のおかか煮 キャベツのスープ	牛乳 菓子	牛乳 しらす入り のり塩ポテト りんご	米 麦 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	牛乳 豚ひき肉 みそ かつお節 鶏もも肉 しらす干し	なす にんにく しょうが 人参 しいたけ 葱 ほうれん草 キャベツ もやし 青のり りんご
7 21	水	にゅうめん 鶏肉の生姜焼き トマト	牛乳 菓子	牛乳 鮭おにぎり バナナ	そうめん 砂糖 油 米 麦	牛乳 豚もも肉 鶏もも肉 鮭	人参 小松菜 大根 玉葱 しょうが トマト バナナ
8 22	木	麦ごはん 豚肉と野菜のソース炒め 南瓜の甘煮 もやしの味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 豆腐きな粉ドーナツ	米 麦 油 砂糖 片栗粉 小麦粉	牛乳 豚もも肉 みそ 煮干し 豆腐 きな粉	キャベツ チンゲン菜 人参 南瓜 もやし 玉葱
9 23	金	チキンカレー 小松菜のソテー 白菜のすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 カップヨーグルト オレンジ	米 麦 油 じゃが芋 小麦粉	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト	にんにく 人参 玉葱 りんご 小松菜 白菜 葱 オレンジ
10 24	土	ツナコーンピラフ 鶏肉と根菜の炒め煮 ほうれん草のスープ	牛乳 菓子	牛乳 菓子	米 麦 油 砂糖	牛乳 ツナ缶 鶏もも肉	玉葱 人参 いんげん コーン缶 大根 ほうれん草
26	月	ゆかりごはん 南瓜コロケ しらす入り煮びたし えのきの味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 肉団子のもち米蒸し	米 麦 じゃが芋 油 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 しらす干し みそ 煮干し 豚ひき肉	南瓜 玉葱 小松菜 人参 えのき茸 葱 干わかめ しょうが
13 27	火	麦ごはん ホイコーロー 茹ブロッコリー 豆腐のスープ	牛乳 菓子	牛乳 フルーツポンチ 菓子	米 麦 油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚もも肉 みそ 豆腐	しょうが キャベツ 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー 白菜 バナナ もも缶
14 28	水	ひじきごはん 白身魚の照り焼き 切干大根の煮物 小松菜のすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 プレーンクッキー りんご	米 麦 砂糖 油 小麦粉	牛乳 豚ひき肉 白身魚 油揚げ	人参 干ひじき しょうが 切干大根 いんげん 小松菜 玉葱 りんご

今月の平均栄養価 3歳以上児：エネルギー518kcal たんぱく質20.7g 1～2歳児：エネルギー485kcal たんぱく質19.7g
《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。)
延長保育では、麦茶と菓子を提供します。 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。