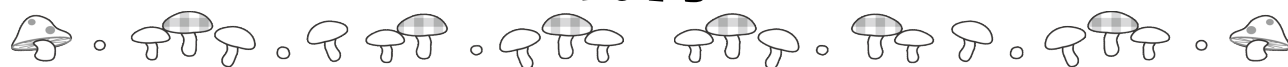


# 10月のこんだて



令和2年度 どんぐり山保育園

	1回食	2回食	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	エネルギー・たんぱく質	
							乳児	幼児
<b>月</b>	ごはん 野菜スープ	納豆ごはん	鶏肉	胚芽つき米 小麦粉	セロリ 人参	だし汁 塩	538	548
12	鶏肉オーロラソース	果物	ツナ缶	なたね油	ほうれん草 れんこん	醤油 マヨネーズ	kcal	kcal
26	れんこんツナサラダ	麦茶	牛乳	じゃが芋	キャベツ ブロッコリー	ケチャップ	21.6	20.3
	粉ふき芋 牛乳		納豆	胚芽つき米	なし 春菊	米酢	g	g
<b>火</b>	ごはん 味噌汁	ナポリタン	鮭	胚芽つき米	かぶ 青梗菜	だし汁 味噌 塩	536	560
13	鮭の塩焼き	果物	油揚げ	なたね油	切干大根 人参	三温糖 醤油	kcal	kcal
27	切干大根煮	牛乳	牛乳	白ごま	えのき茸 白菜 胡瓜	米酢 ケチャップ	23.5	22.9
	白菜胡瓜甘酢和え 牛乳		牛乳 豚肉	スパゲティ なたね油	りんご 玉葱 ズッキーニ	ソース	g	g
<b>水</b>	ごはん 味噌汁	ボンデケーキ	豚肉	胚芽つき米	かぼちゃ ましたけ	だし汁 味噌	557	565
14	高野豆腐はさみ煮	れんこんチップ	高野豆腐	片栗粉	人参 長葱 ピーマン	塩 三温糖	kcal	kcal
28	ピーマン桜えび炒め	果物	桜えび 牛乳	ごま油	もやし 大根	醤油	22.3	21
	ぬか漬け 牛乳	牛乳	牛乳 粉チーズ	小麦粉 白玉粉 なたね油	りんご れんこん		g	g
<b>木</b>	フランスパン	焼きおにぎり	鶏肉 豆乳	フランスパン 押麦	茄子 キャベツ	だし汁 塩	504	516
15	押麦野菜スープ	栗おにぎり	チーズ	里芋 バター 小麦粉	長葱 しめじ ほうれん草	醤油 三温糖	kcal	kcal
29	里芋豆乳グラタン	果物	牛乳	なたね油	人参 コーン缶		20.5	20.6
	ほうれん草ソテー 牛乳	麦茶	かつお節	胚芽つき米 栗	柿		g	g
<b>金</b>	鶏ごぼうごはん 味噌汁	芋ようかん	鶏肉 ししゃも	胚芽つき米 なたね油	ごぼう 人参	だし汁 醤油	529	560
2	ししゃも磯辺揚げ	大根スティック	青のり 金時豆	小麦粉	椎茸 小松菜	塩 味噌	kcal	kcal
16	煮豆 いんげんごま和え	果物	牛乳	白ごま	れんこん いんげん	三温糖	20.9	21.2
30	牛乳	牛乳	牛乳 寒天	さつま芋	りんご 大根		g	g
<b>土</b>	ふわふわ丼	ホットケーキ	豚肉 卵	胚芽つき米 麩	玉葱 人参	だし汁 醤油	582	598
3	つみれ汁	ピクルス	いわし	なたね油 片栗粉	長葱 にら	味噌 米酢	kcal	kcal
17	ブロッコリーかぶサラダ	果物	牛乳	ごま油	ブロッコリー かぶ	三温糖 塩	23.1	23
31	牛乳	牛乳	牛乳	小麦粉 なたね油	巨峰 人参		g	g

<b>月</b>	ごはん 味噌汁	さつま芋りんご蒸しパン	豚肉	胚芽つき米	白菜 椎茸	だし汁 味噌	561	573
5	豚肉くわ焼き	チーズ	厚揚げ	小麦粉	れんこん 人参	三温糖 醤油	kcal	kcal
19	れんこん厚揚げ煮物	果物	牛乳	なたね油	青梗菜 キャベツ		23.7	22.9
	青梗菜ゆかり和え 牛乳	牛乳	牛乳 チーズ	小麦粉 さつま芋	巨峰 りんご		g	g
<b>火</b>	ごはん すまし汁	ちぢみ	鯖	胚芽つき米 じゃが芋	こねぎ 玉葱	だし汁 塩	560	581
6	鯖の味噌煮	果物	豆腐	ごま油 こんにゃく	ごぼう 人参	醤油 三温糖	kcal	kcal
20	きんぴらごぼう	牛乳	牛乳	白ごま	春菊 しめじ	味噌 米酢	22.8	22.1
	白和え 牛乳		牛乳	米粉 小麦粉 ごま油	りんご にら 人参 長葱		g	g
<b>水</b>	ごはん 味噌汁	あんこ春巻き	豚肉	胚芽つき米 パン粉	キャベツ もやし	だし汁 味噌	595	598
7	肉団子甘酢あん	ブロッコリー	ツナ缶	片栗粉	玉葱 小松菜	塩 三温糖	kcal	kcal
21	小松菜セロリツナ炒め	果物	牛乳	ごま油	セロリ かぼちゃ	醤油 米酢	22.2	20.7
	かぼちゃレモン煮 牛乳	梅ジュース	小豆缶	春巻の皮 なたね油 ごま油	柿 ブロッコリー		g	g
<b>木</b>	カレーうどん	鮭きのこごはん	豚肉	うどん なたね油	玉葱 人参	だし汁 カレー粉	529	550
8	がんもどき煮	果物	がんもどき	バター 小麦粉	ほうれん草 かぶ	ソース ケチャップ	kcal	kcal
22	柿なます	麦茶	牛乳	さつま芋	胡瓜 柿	醤油 三温糖	20.8	21.1
	さつま芋スティック 牛乳		鮭	胚芽つき米	なし しめじ えのき茸 いんげん	米酢 塩	g	g
<b>金</b>	ごはん 芋煮汁	全粒粉丸パン	鶏肉	胚芽つき米 なたね油	ごぼう ましたけ	だし汁 味噌	523	546
9	かつお揚げおろし煮	豆乳スープ	かつお	里芋 片栗粉	長葱 大根	三温糖 醤油	kcal	kcal
23	春雨サラダ	果物	わかめ 牛乳	春雨 ごま油	人参 にら	米酢 塩	23.2	22.6
	牛乳	牛乳	牛乳 豆乳	全粒粉パン なたね油 米粉	巨峰 玉葱 人参 小松菜		g	g
<b>土</b>	ごはん 野菜スープ	焼きそば	豚肉	胚芽つき米	カリフラワー かいわれ大根	だし汁 塩	511	539
10	ポークビーンズ	果物	大豆	なたね油	玉葱 茄子 トマト缶	醤油 三温糖	kcal	kcal
24	マカロニサラダ	牛乳	牛乳	米粉 マカロニ	コーン缶 ほうれん草 人参	ソース	22	21.3
	人参甘煮 牛乳		牛乳 青のり	中華麺 なたね油	りんご 人参 キャベツ もやし	マヨネーズ	g	g

※食材料の入荷の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。1回食の牛乳は、1、2歳のみです。

## 10月1日 十五夜

十五夜の時期は稲が育ち、収穫が始まる時期で、無事に収穫できる喜びを分かち合い、感謝する日です。諸説ありますが、お供え物にはススキ、月に見立てた団子、里芋や栗などの収穫したての農作物をお供えする風習があります。保育園では秋の味覚、さんまや里芋、2回食に甘辛団子をいただきたいと思います。



1回食  
菜めしごはん 味噌汁  
さんまの塩焼き  
里芋そぼろ煮  
ほうれん草のおひたし

2回食  
甘辛団子  
おしゃぶりこんぶ  
巨峰  
牛乳

## <平均栄養量>

	乳児	幼児
エネルギー	544 kcal	561 kcal
たんぱく質	22 g	22 g

栄養士 石川