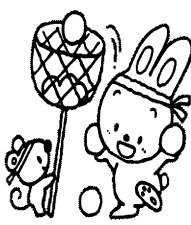


R8年度

10月 こんだて表

天昌寺保育園

月		火	水	木	金	土
10月の予定 ◎9日・・・お弁当の日 手作り弁当のご準備を お願いします。  ◎14日・・・誕生会 ◎30日・・・おにぎりクッキング 両日は完全給食です。 以上児さんの主食はいりません。 			保育園の目標 栄養価 (左から) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g) 上段以上児/下段未満児 430/20.0/18.0/1.6 420/17.0/14.0/1.3	1 牛乳・パン チーズつくね焼き さつまいもバター煮 春雨サラダ 野菜スープ バナナケーキ 果物・牛乳 495/20.4/23.3/1.6 471/19.3/21.3/1.7	2 運動会  0～2歳児 お子様せんべい 3～5歳児 ゼリー飲料	3 (ピラフ) チャウダー 果物 (おにぎりの日) ドーナツ 果物・牛乳 420/16.0/17.6/0.3 487/18.1/16.9/0.7
4	5	6	7	8	9 お弁当の日	10
	牛乳・ごはん 鯖の塩焼き おでん風煮 かりぼり和え 白菜と高野豆腐 の味噌汁 ピザトースト 果物・牛乳 396/23.2/18.4/2.2	牛乳・パン 卵焼き ナポリタン ポテトサラダ わかめスープ きつねおにぎり 果物・牛乳 467/20.2/20.6/1.4	牛乳・ごはん 揚げぎょうざ マーボーなす 磯辺和え じゃがいもと人参 の味噌汁 麩のラスク 果物・牛乳 407/17.7/19.7/1.4	牛乳・パン 鶏の照り焼き 青菜ソテー マカロニサラダ きのこスープ 黒糖蒸しパン 果物・牛乳 453/20.8/22.5/1.4	牛乳 手作りお弁当 キャベツと油揚げ の味噌汁 ヨーグルト 果物・せんべい 258/7.2/10.1/0.8	(チャーハン) ワンタンスープ 果物 (おにぎりの日) スイスロール 果物・牛乳 430/17.3/19.9/0.6
	468/22.3/16.9/1.6	447/18.9/19.3/1.4	472/17.6/17.9/1.1	436/19.6/20.8/1.4	268/9.0/11.8/1.4	429/16.8/17.9/0.8
11	12スポーツの日	13	14 誕生会	15	16 焼き芋会	17
		牛乳・ごはん 鮭の南部焼き 厚揚げ炒め おかか和え ニラと卵の 味噌汁 コーンフレークおこし 果物・牛乳 579/26.2/20.2/2.2	牛乳 きのこごはん 春巻き なめたけ和え さつまいも汁 みかんゼリー ミルクサンド 果物・牛乳 618/25.7/22.3/1.6	牛乳・パン 鶏のトマトソース煮 粉ふき芋 ごぼうサラダ 豆腐スープ ウインナーケーキ 果物・牛乳 470/22.9/22.0/1.5	牛乳・ごはん キーマカレー わかめの煮物 ゆかり和え キャベツと麩 の味噌汁 もちもちぱん 果物・牛乳 576/21.7/17.6/1.6	(枝豆昆布ごはん) 肉団子スープ 果物 (おにぎりの日) フルーチェ 果物・ビスケット 386/19.0/13.9/0.8
		609/24.7/18.4/2.0	520/22.0/19.2/1.4	448/21.3/20.3/1.5	608/20.8/15.8/1.4	453/20.3/15.4/1.6
18	19	20	21	22運動遊び教室	23 観劇	24
	牛乳・ごはん 親子煮 ごぼうの唐揚げ わかめの酢の物 玉葱と人参 の味噌汁 コーンマフィン 果物・牛乳 427/15.2/19.5/1.5	牛乳・パン メンチカツ 野菜炒め ブロッコリーサラダ 根菜スープ じゃじゃめん 果物・ヤクルト 355/17.9/14.8/1.2	牛乳・ごはん すき焼き風煮 パインきんとん 春雨中華和え キャベツときのこ の味噌汁 ごまトースト 果物・牛乳 490/19.4/16.9/1.8	牛乳・パン 魚のムニエル ビーフン炒め コールスローサラダ 野菜スープ チーズおかかおにぎり 果物・牛乳 432/23.4/14.9/1.2	牛乳・ごはん レバーの甘辛煮 たけのこみそ炒め ごま和え なめこと豆腐 の味噌汁 スイートポテト 果物・牛乳 449/22.9/19.0/1.7	(炊き込みごはん) けんちん汁 果物 (おにぎりの日) チーズサンド 果物・牛乳 414/20.0/18.9/1.1
	487/16.0/17.7/1.3	391/19.0/17.0/1.4	538/18.8/15.7/1.5	421/21.6/14.8/1.3	504/22.0/17.2/1.4	454/20.1/18.1/1.4
25	26	27	28	29	30おにぎりクッキング	31
	牛乳・ごはん 煮魚 かぼちゃの天ぷら 甘酢和え なすと油揚げ の味噌汁 お好みマカロニ 果物・牛乳 346/19.9/16.8/1.6	牛乳・パン ポテトオムレツ ミートスパゲティ 切り干し大根サラダ わかめスープ ドーナツ 果物・牛乳 440/18.8/18.9/1.1	牛乳・ごはん 高野豆腐肉詰め煮 ひじきの炒り煮 納豆和え 白菜と人参 の味噌汁 カレーラスク 果物・牛乳 458/20.7/23.6/2.0	牛乳・パン チキンスkimナゲット 焼きそば わかめのツナ和え 卵スープ クッキー 果物・牛乳 524/23.7/25.9/1.4	牛乳・ごはん おにぎり 鶏のさっぱり煮 卵の花炒り煮 五目と和え 大根ときのこの味噌汁 ヨーグルトケーキ 果物・牛乳 655/26.6/23.6/2.4	(鮭わかめごはん) 豚汁 果物 (おにぎりの日) ゼリー 果物・ごませんべい 337/9.7/12.4/0.9
	422/19.6/15.6/1.2	423/17.9/17.9/1.2	514/20.2/21.2/1.7	495/22.0/23.8/1.1	667/25.1/21.0/2.2	427/14.4/15.1/1.0

★都合により献立を変更することがあります。