

10がつのこんだて

社会福祉法人 江刺保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 午前おやつ 未満児主食	園での栄養目標量(10~3月)と10月栄養平均値 ●3歳未満児：午前おやつ+昼食(主食含)+午後おやつ エネルギー 470Kcal ／たんぱく質 15~23g ／脂質 10~15.5g ／食塩相当量 1.4g 未満 エネルギー 475Kcal ／たんぱく質 18.9g ／脂質 15.2g ／食塩相当量 1.1g ●3歳以上児：昼食(副食のみ)+午後おやつ エネルギー 420Kcal ／たんぱく質 16~26g ／脂質 12.5~19g ／食塩相当量 1.5g 未満 エネルギー 422Kcal ／たんぱく質 20.5g ／脂質 18.3g ／食塩相当量 1.5g			ぎゅうにゅう(80)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
昼食				むぎごはん さんしよくピーマンのぶたにくまき ごぼうのごまずあえ	むぎごはん さんまのこうみつけ かりばりあえ ねぎなっとう(以上児のみ) ほうれんそうのみそしる かき	ゆかりごはん 以上児組：おにぎり 全員：水筒 持参 クリームシチュー みかん
午後 おやつ				むぎちゃ オレンジパンパディング ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ みのりのあきぞうすい みかん	えびせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)
未満児 午前おやつ 未満児主食				ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(70)	ぎゅうにゅう(100)
5	なっとうごはん ささみフライ きりぼしだいこんのごまずあえ カラフルスープ りんご むぎちゃ	6 食育活動(ちゅうりつぷ) むぎごはん こうやどようふのあますあえ あぶらあげともやしの カレーいため なめこじる ぶどう むぎちゃ	7 やさいせんべい むぎちゃ むぎごはん あじのりんごソースかけ カラフルあえ あさりじる バナナ むぎちゃ	8 むぎごはん ぶたレバーのごまみそあえ おにつけ なまあげのみそしる なし むぎちゃ	9 むぎごはん にくじやが キャベツのおひたし きのこじる みかん むぎちゃ	10 ふりかけごはん 以上児組：おにぎり 全員：水筒 持参 おさかなじる ヨーグルト カルシウムせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)
午後 おやつ	もちのつつみやき ぎゅうにゅう(未100 以200)	くりのおしケーキ ぎゅうにゅう(未100 以200)	ふのきなこラスク ぎゅうにゅう(未100 以200)	ごこくのビスケット ぎゅうにゅう(未100 以200)	ミニあんぱん ぎゅうにゅう(未100 以200)	
未満児 午前おやつ 未満児主食	12  スポーツの日			ぎゅうにゅう(100)	やさいせんべい むぎちゃ	17 運動会 袋詰め菓子 
13				むぎごはん かせいどうふ さといものごまみそぶし わかめじる かき むぎちゃ	14 手作り弁当日 水筒持参(ひよこ組以外) みかん	
15				むぎごはん かにたま こまつなサラダ やきのり はくさいスープ りんご むぎちゃ	16 がんばろうランチ 幼児組はいつも通り 白ごはん持参です えいごビスケット ミニぎゅうにゅう	
19				むぎごはん やさいグラタン チンゲンサイのソテー ねぎとあぶらあげのみそしる なし むぎちゃ	20 むぎごはん さけのもみじやき うのはないり たまねぎのみそしる ぶどう むぎちゃ	
午後 おやつ	ウインナーパン ぎゅうにゅう(未100 以200)	ヨーグルトリんごスキムケーキ ぎゅうにゅう(未100 以200)	おせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)	おからがんづき ぎゅうにゅう(未100 以200)	えいごビスケット ミニぎゅうにゅう	
未満児 午前おやつ 未満児主食	ぎゅうにゅう(100)	おごさませんべい むぎちゃ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
21	むぎごはん やさいグラタン チンゲンサイのソテー ねぎとあぶらあげのみそしる なし むぎちゃ	22 むぎごはん さけのもみじやき うのはないり たまねぎのみそしる ぶどう むぎちゃ	23 むぎごはん たらのチリソース ごぼうとひじきのサラダ はくさいじる バナナ むぎちゃ	24 むぎごはん くりぶかし いものこじる フルーツスティック むぎちゃ ハロウィンおぼけプリン ヤクルト	25 むぎごはん ちやわんむし きんときまめのあまに なっとうじる りんご むぎちゃ	26 むぎごはん ごましおごはん 以上児組：おにぎり 全員：水筒 持参 ぶたにくとだいのトマトシチュー チーズ なし アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう(未100 以200)
午後 おやつ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
未満児 午前おやつ 未満児主食	むぎごはん サーモンボール ブロッコリーのグラタン みそワタンスープ ぶどう むぎちゃ	27 おからとえのきのハンバーグ さつまいもサラダ にらのみそしる りんご むぎちゃ	28 むぎごはん たいのねぎみそやき ちゅうかサラダ どさんこじる なし むぎちゃ	29 むぎごはん ゆてぶたのしょうゆドレッシング かぼちゃのそぼろに ごまなっとう れんこんスープ バナナ むぎちゃ	30 むぎごはん ぶたにくのしおこじいため キャベツのちくわいため ふとほうれんそうのすましじる パニラヨーグルト むぎちゃ	31 むぎごはん ゆかりごはん 以上児組：おにぎり 全員：水筒 持参 ぐだくさんたまごスープ かき かぶきあげ
午後	ようふうおこのみやき	あずきすいとん	チーズクッキー	スイートポテト	ふがし	

