

令和3年 10月 献立表 太陽さぎのみやこども園

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	エネルギー(kcal)		日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	エネルギー(kcal)	
				たんぱく質(g)	脂質(g)					たんぱく質(g)	脂質(g)
1 金	ヨーグルト	御飯 肉じゃが 春雨サラダ コンソメスープ くだもの	牛乳 ゼリー	472.0		18 月	ヨーグルト	ひじきとツナの御飯 きゅうりと人参の昆布和え みそ汁 くだもの	牛乳 小豆米粉蒸しパン	471.8	
				14.8						17.9	
				11.2						10.3	
				1.3						2.3	
2 土	ヨーグルト	<運動会> パン ジュース	牛乳 フライドポテト	149.1		19 火	ヨーグルト	御飯 照り焼きチキン 野菜のごまマヨネーズ和え 中華スープ くだもの	牛乳 ババロア	508.3	
				4.9						21.1	
				2.0						18.2	
				0.6						1.7	
4 月	ヨーグルト	カレーピラフ コールスローサラダ 中華スープ くだもの	牛乳 フライドポテト	530.3		20 水	ヨーグルト	あんかけ焼きそば じゃがいものきんぴら コンソメスープ くだもの	牛乳 五平餅	408.8	
				17.8						17.0	
				18.4						10.0	
				2.1						1.5	
5 火	ヨーグルト	御飯 筑前煮 マカロニサラダ みそ汁 くだもの	牛乳 ジャムサンド	520.7		21 木	ヨーグルト	御飯 魚の照り焼き ブロッコリーサラダ すまし汁 くだもの	牛乳 コーンフレーク	445.5	
				20.4						19.2	
				12.6						10.7	
				2.1						1.8	
6 水	ヨーグルト	<運動会予備日②> ツナスパゲティ 人参の甘煮 コンソメスープ くだもの	牛乳 クラッカーサンド	392.1		22 金	ヨーグルト	御飯 鶏肉の甘煮 パンサンス みそ汁 くだもの	牛乳 フルーツポンチ	545.4	
				15.9						23.4	
				9.1						10.1	
				1.5						2.1	
7 木	ヨーグルト	御飯 金銭豆腐 わかめときゅうりの酢の物 すまし汁 くだもの	牛乳 お菓子	491.9		23 土	ヨーグルト	チャーハン コンソメスープ くだもの	カルピス お菓子	424.0	
				20.0						11.3	
				13.0						5.3	
				1.8						0.6	
8 金	ヨーグルト	御飯 厚揚げの中華煮 もやしとハムのサラダ すまし汁 くだもの	牛乳 ヨーグルト和え	521.4		25 月	ヨーグルト	さつま芋御飯 野菜炒め パスタサラダ みそ汁 くだもの	牛乳 ラスク	481.0	
				22.1						17.6	
				16.3						12.7	
				1.7						1.9	
9 土	ヨーグルト	ぶーちゃん丼 みそ汁 くだもの	カルピス お菓子	499.7		26 火	ヨーグルト	御飯 鶏肉の唐揚げ キャベツのサラダ すまし汁 くだもの	牛乳 もちもちパン	538.7	
				16.9						23.0	
				9.0						18.1	
				1.8						2.2	
11 月	ヨーグルト	<お弁当デー NOテレビデー> お弁当 (さつま芋)	牛乳 かぼちゃの豆腐パン	191.3		27 水	ヨーグルト	御飯 麻婆豆腐 いんげんのごまごし コンソメスープ くだもの	牛乳 杏仁豆腐	493.1	
				8.9						18.4	
				6.1						12.4	
				0.3						1.2	
12 火	ヨーグルト	親子丼 キャベツとわかめの中華和え みそ汁 くだもの	牛乳 きな粉ポテト	521.5		28 木	ヨーグルト	きのこカレーうどん わかめサラダ 中華スープ くだもの	牛乳 お菓子	391.5	
				23.9						15.2	
				13.1						9.7	
				2.3						3.3	
13 水	ヨーグルト	<空弁当(たんぼぼ)> 御飯 鮭の西京焼き ポテトサラダ コンソメスープ・くだもの	牛乳 焼きうどん	503.5		29 金	ヨーグルト	御飯 ソーセージポトフ レバーの味噌煮 くだもの	牛乳 蒸しパン	515.3	
				20.8						19.9	
				13.3						10.8	
				1.6						1.4	
14 木	ヨーグルト	ロールパン シチュー 人参のじゃこごま和え くだもの	牛乳 お菓子	504.4		30 土	ヨーグルト	サンドイッチ コンソメスープ くだもの	カルピス お菓子	457.2	
				20.0						16.5	
				13.6						11.7	
				2.2						1.9	
15 金	ヨーグルト	<誕生会> 御飯 松風焼き コーンとキャベツのサラダ 中華コーンスープ くだもの	ヤクルト プチケーキ	545.8		☆ 11日(月)は <b>お弁当デー・NOテレビデー</b> です。テーマはさつま芋です。 NOテレビデーは家族で有意義な時間を過ごしましょう。 ☆ 13日(水)は <b>空弁当</b> です。今月からたんぼぼぐみも実施します。					
				19.1							
				16.0							
				1.7							
16 土	ヨーグルト	ピラフ コンソメスープ くだもの	カルピス お菓子	388.7							
				10.3							
				5.0							
				1.2							

令和3年 10月

献立表

太陽さぎのみやこども園

日付	献立	3時おやつ	エネルギー(kcal)		日付	献立	3時おやつ	エネルギー(kcal)	
			たんぱく質(g)	脂質(g)				たんぱく質(g)	脂質(g)
1 きん	ごはん にくじゃが はるさめさらだ こんそめすーぶ くだもの	みるく ゼリー	538.2		18 げつ	ひじきとつなのごはん きゅうりににんじんのこんぶあえ みそしる くだもの	みるく あずきこめこ むしぼん	537.0	
			17.7					21.6	
			10.0					8.7	
			1.6					2.8	
2 ど	＜うんどうかい＞ ぱん じゅーす	/	149.1		19 か	ごはん てりやきちきん やさいのごままよねーずあえ ちゅうかすーぶ くだもの	みるく ぱぼろあ	588.7	
			4.9					25.9	
			2.0					19.5	
			0.6					2.1	
4 げつ	かれーびらふ こーるすろーさらだ ちゅうかすーぶ くだもの	みるく ふらいどぽてと	609.8		20 すい	あんかけやきそば じゃがいものきんぴら こんそめすーぶ くだもの	みるく ごへいもち	449.2	
			21.0					20.0	
			19.2					8.3	
			2.6					1.8	
5 か	ごはん ちくぜんに まかにさらだ みそしる くだもの	みるく じゃむさんど	612.7		21 もく	ごはん さかなのてりやき ぶろっこりーさらだ すましじる くだもの	みるく こーんふれーく	500.8	
			26.7					23.8	
			11.7					8.8	
			2.8					2.3	
6 すい	＜うんどうかいよびび②＞ つなすばげていー にんじんのあまに こんそめすーぶ くだもの	みるく くらつかーさんど	470.4		22 きん	ごはん とりにくのあまに ぼんさんす みそしる くだもの	みるく ふるーつぼんち	619.7	
			19.9					28.0	
			7.6					8.0	
			1.9					2.6	
7 もく	ごはん きんせんどうふ わかめときゅうりのすのもの すましじる くだもの	かるびす おかし	542.2		23 ど	ちゃーはん こんそめすーぶ くだもの	かるびす おかし	470.3	
			16.8					9.8	
			11.5					7.0	
			1.9					1.0	
8 きん	ごはん あつあげのちゅうかに もやしとはむのさらだ すましじる くだもの	みるく よーぐるとあえ	606.6		25 げつ	さつまいもごはん やさしいため ばすたさらだ みそしる くだもの	みるく らすく	552.5	
			27.6					21.4	
			17.2					12.1	
			2.1					2.5	
9 ど	ぶーちゃんどん みそしる くだもの	かるびす おかし	557.6		26 か	ごはん とりにくのからあげ きやべつのはらだ すましじる くだもの	みるく もちもちぱん	603.7	
			16.6					27.4	
			11.3					18.0	
			2.1					2.7	
11 げつ	＜おべんとうでー のーてれびでー＞ おべんとう (さつまいも)	みるく かぼちゃの とうふぱん	180.4		27 すい	ごはん まーぼーどうふ いんげんのごまよごし こんそめすーぶ くだもの	みるく あんにんどうふ	567.9	
			9.9					22.9	
			3.2					12.0	
			0.4					1.6	
12 か	おやこどん きやべつとわかめのちゅうかあえ みそしる くだもの	みるく きなこぽてと	603.3		28 もく	きのこかれーうどん わかめさらだ ちゅうかすーぶ くだもの	かるびす おかし	432.3	
			29.3					11.6	
			12.1					7.5	
			2.9					4.1	
13 すい	＜からべんとう＞ ごはん さけのさいきょうやき ぽてとさらだ こんそめすーぶ くだもの	みるく やきうどん	579.0		29 きん	ごはん そーせーじぼとふ ればーのみそに くだもの	みるく むしぼん	591.6	
			26.2					23.7	
			12.7					8.9	
			2.0					1.7	
14 もく	ろーるぱん しちゅー にんじんのじゃこごまあえ くだもの	かるびす おかし	568.4		30 ど	サンドイッチ こんそめすーぶ くだもの	かるびす おかし	506.4	
			17.7					16.0	
			12.8					14.4	
			2.6					2.2	
15 きん	＜たんじょうかい＞ ごはん まつかぜやき こーんときやべつのはらだ ちゅうかこーんすーぶ くだもの	やくると ぶちけーき	617.9		☆11にち(げつ)は <b>おべんとうでーのーてれびでー</b> です。てーまはさつまいもです。 のーてれびでーはかぞくでゆういぎなじかんをすごしましう。				
			20.2						
			20.7						
			2.0						
16 ど	びらふ こんそめすーぶ くだもの	かるびす おかし	423.3		☆13にち(すい)は <b>からべんとう</b> です。おべんとうばこをわすれずもってきてください。				
			8.4						
			6.5						
			1.4						

はやね ・ はやおき ・ あさごはん

☆ 4か(きん)は**おいもほり**です。しんえんていのはたけでそだてたおいもです。