



2024/10月分

10月の南犬立

石巻市立釜保育所

| 日 | 曜 | 10時おやつ (3歳未満児) | 昼食 | 3時おやつ |
|----|---|-------------------|---|-----------------|
| 01 | 火 | 豆乳 | きのこのハヤシライス,フルーツヨーグルト,コーンスープ(卵) | 牛乳,青のりポテト |
| 02 | 水 | 豆乳 | カレー炊き込みご飯,照り焼きチキン,蒸し野菜のサラダ,麦茶 | 牛乳,手作りレーズンパン |
| 03 | 木 | 豆乳 | きつねうどん,かぼちゃのそぼろあんかけ,チーズ | 牛乳,おかかおにぎり,小魚 |
| 04 | 金 | 豆乳 | 白飯,豚肉の生姜焼き,ポイルいんげんもやし,野菜のうま煮,みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) | 牛乳,アップルケーキ |
| 05 | 土 | | ☆ 運動会 ☆ | |
| 07 | 月 | 豆乳 | 白飯,鶏肉のさっぱり煮,ゆでブロッコリー,ひじきの煮物,かぼちゃ スープ | 牛乳,きなこだんご |
| 08 | 火 | 豆乳 | 白飯,かつおの漬け焼き,ほうれん草のごま和え,わかめの煮物,もやし のみそ汁 | 牛乳,マドレーヌ |
| 09 | 水 | 豆乳 | 和風パスタ,ポテトサラダ,みかん缶,麦茶 | 牛乳,みそおにぎり,小魚 |
| 10 | 木 | 豆乳 | 白飯,高野豆腐バーグ,にんじんしりしり,ふりかけ(じゃこねぎ),ほう れん草のすまし汁 | 牛乳,煮豆 |
| 11 | 金 | 豆乳 | 白飯,八宝菜,かぼちゃのピザ焼き,梨,コンソメスープ | 牛乳,みそ蒸しパン |
| 12 | 土 | | 肉うどん,いんげんのごまマヨネーズあえ,チーズ | 牛乳,きんとん |
| 14 | 月 | | (スポーツの日) | |
| 15 | 火 | 豆乳 | 白飯,さばの塩焼き,ほうれん草とえのき茸のお浸し,おからの炒り 煮,にらのかき玉汁 | 牛乳,ぜんざい |
| 16 | 水 | 豆乳 | 麦入りご飯,チキンカレー,ブロッコリーとりんごのサラダ,麦茶 | 牛乳,みどりのホットケーキ |
| 17 | 木 | 豆乳 | みそラーメン,ヨーグルトゼリー | 牛乳,おにぎり(塩昆布),小魚 |
| 18 | 金 | 豆乳 | ☆ 秋の遠足 ☆ | 牛乳,ふかしいも |
| 19 | 土 | | 親子丼,小松菜のナムル,煮りんご,麦茶 | 牛乳,ホットケーキ |
| 21 | 月 | 豆乳 | 麦入りご飯,鶏の竜田揚げ,ミニトマト,カミカミサラダ,春雨のすまし 汁 | 牛乳,ロールサンド(いちご) |
| 22 | 火 | 豆乳 | <誕生会メニュー>さつまいもごはん,さけのマヨネーズ焼き,ゆで 野菜(キャベツ),梨,豚汁 | 牛乳,豆腐ときな粉のケーキ |
| 23 | 水 | 豆乳 | 白飯,マーボー豆腐,切干大根の煮物,納豆あえ(こまつな・しらす), わかめのみそ汁 | 牛乳,スイートポテト |
| 24 | 木 | 豆乳 | カレー南蛮うどん,さつまいもの天ぷら,りんご | 牛乳,ひじきおにぎり,小魚 |
| 25 | 金 | 豆乳 | わかめおにぎり,白菜のサラダ,芋煮汁 | 牛乳,しょうゆだんご |
| 26 | 土 | | 豚丼(ごま),かぼちゃのグラッセ,なし,麦茶 | 牛乳,みそせんべい |
| 28 | 月 | 豆乳 | 白飯,たらフライ,ゆでブロッコリー,五目豆,ねぎのかき玉汁 | 牛乳,やきいも |
| 29 | 火 | 豆乳 | わかめうどん,ちくわのカレー揚げ,キャロットゼリー | 牛乳,ひじきおにぎり,小魚 |
| 30 | 水 | 豆乳 | 白飯,スパニッシュオムレツ,白和え(ほうれん・にんじん),焼トマト,み そスープ | 牛乳,焼きそば |
| 31 | 木 | 豆乳 | <ハロウィンメニュー>かぼちゃのシチューライス,ポイルウィン ナー,にんじんとみかんのサラダ | 牛乳,かぼちゃロールパイ |

| 10月の平均栄養価 | 1人分 kcal | タンパク g | 脂質 g | 加減 mg |
|-----------|-------------|-----------|---------|----------|
| 3才以上児 | 510 | 21.6 | 15.6 | 231 |
| 目標量 | 523 | 20.9 | 14.5 | 236 |
| 3才未満児 | 441 | 19.2 | 13.3 | 190 |
| 目標量 | 444 | 17.8 | 12.3 | 204 |

※行事や発注業者の関係で献立を一部変更する場合があります。

