

10月献立予定表

※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。

2023年10月 聖隷こども園桜ヶ丘

ひづけ 日付	ようび 曜日	ぎょうじ 行事	こんだてめい 献立名	おやつ		幼児		乳児		
				乳児10時	乳幼児3時	エネルギー	脂質 g	エネルギー	脂質 g	
						たんぱく質g	塩分 g	たんぱく質g	塩分 g	
2	げつ 月		ごはん 魚の香り焼き ◎ごぼうと人参の甘辛煮 トマト みそ汁(豆腐・白菜) オレンジ お茶	とうにゅう 豆乳 クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳 ドーナツ	606	19.6	532	19.8	
						23.4	1.5	21.3	1.4	
3	か 火		とうにゅう 豆乳パン 焼いたチキン豆腐ナゲット パインサラダ とうがん 冬瓜とコーンのスープ りんご 牛乳	お茶 バナナ	とうにゅう 豆乳 きなこおはぎ	631	20.9	506	16.7	
						25.0	1.0	19.0	0.8	
4	すい 水		ごはん 鶏肉の塩麹焼き ◎根菜の煮物 みそ汁(青菜・わかめ) パイン缶 お茶	お茶 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 焼きいも	520	8.3	418	6.9	
						19.9	1.5	16.0	1.3	
5	もく 木		焼きうどん ほうれん草のサラダ チーズ バナナ お茶	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 ガーリック青のりラスク	539	18.2	431	14.5	
						22.7	1.9	19.0	1.4	
6	きん 金		ごはん 餃子バーグ 春雨和え トマト みそ汁(なす・油あげ) キウイ お茶	お茶 チーズ	お茶 豆乳アイス	518	15.4	430	15.0	
						17.2	1.6	15.4	1.5	
7	ど 土		パン2種 ポトフ ゼリー フルーツ とうにゅう 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	459	9.6	426	9.1	
						15.0	1.4	13.5	1.2	
9	げつ 月	スポーツの日				-	-	-	-	
						-	-	-	-	
10	か 火		食パン 魚のバジルパン粉焼き 蒸し野菜(みそマヨソース) 白菜のスープ パナナ 牛乳	お茶 クラッカー	とうにゅう 豆乳 ごへいもち 五平餅	603	16.6	477	14.9	
						27.3	1.5	21.1	1.3	
11	すい 水		あき 秋の香りごはん 厚揚げのソースマヨ焼き ツナきゅう みそ汁(かぶ・青菜) キウイ お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 バナナ・せんべい	597	20.4	479	18.4	
						22.0	1.8	19.1	1.3	
12	もく 木		かき揚げうどん ポテトサラダ トマト りんご お茶	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 こめ 米ぼん	553	17.5	477	16.0	
						17.3	1.6	16.4	1.4	
13	きん 金		ごはん 豚肉とパプリカのみそ炒め ブロッコリー すまし汁(豆腐・大根) オレンジ お茶	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 ジャムパン	579	15.8	437	12.4	
						22.6	1.6	17.8	1.2	
14	ど 土	わんぱくひろば (幼児クラス)	わふう 和風パスタ コンソメスープ フルーツ とうにゅう 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	462	13.5	415	12.2	
						16.3	1.8	14.1	1.3	
16	げつ 月		ごはん 豚肉の生姜煮 南瓜サラダ トマト みそ汁(大根・えのき) りんご お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 ツナみそラスク	617	22.4	463	18.3	
						23.5	1.9	19.1	1.6	
17	か 火		レーズンパン 洋風卵焼き ◎ごぼうサラダ チキンスープ キウイ 牛乳	とうにゅう 豆乳 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 マカロニきなこ	577	25.4	528	23.9	
						23.7	1.9	21.7	1.5	
18	すい 水		えひめ 愛媛のみかんごはん せんざんき スティックきゅうり 麦みそ入りのみそ汁 オレンジ お茶	お茶 ビスケット	ぎゅうにゅう 牛乳 キラキラみかんゼリー	534	16.7	437	14.2	
						20.8	1.4	16.9	1.2	
19	もく 木		にく 肉みそラーメン きんとき 金時煮豆 ブロッコリー パイン缶 お茶	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはんピザ	604	17.0	524	15.8	
						21.7	1.8	20.0	1.5	
20	きん 金		さつま芋ごはん 焼き魚 ごま和え みそ汁(大根・玉ねぎ) パナナ お茶	お茶 クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳 ゼリー・ビスケット	579	14.5	500	13.9	
						22.3	1.6	18.7	1.4	
21	ど 土	せいそうほうし こんだんかい 清掃奉仕・懇談会 (うさぎ組)	おにぎり 豚汁 フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	434	6.7	360	6.3	
						13.3	1.2	11.0	1.0	
23	げつ 月		わかめごはん 煮魚 ◎筑前煮 みそ汁(南瓜・油あげ) りんご お茶	お茶 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 つきみ お月見まんじゅう	639	15.5	535	12.5	
						26.7	1.8	21.8	1.5	
24	か 火		ロールパンバスのセルフサンド(卵・ウインナー・サニーレタス・トマト) じゃが芋のスープ オレンジ 牛乳	お茶 チーズ	お茶 おにぎり	505.0	17.8	364	12.2	
						19.7	1.7	14.6	1.2	
25	すい 水	ブラッシング指導 (ぞう組)	ごはん 鶏肉の甘酢絡め 納豆和え みそ汁(豆腐・もやし) キウイ お茶	とうにゅう 豆乳 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 このや お好み焼き	561	18.8	529	16.7	
						24.5	1.7	23.1	1.7	
26	もく 木	たんじょうかい 誕生会	おたのしみメニュー		お茶 クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳 ???	597	26.8	545	24.3
						24.9	1.9	21.2	1.6	
27	きん 金	しょうほうしよ けんがくぐみ 消防署見学(ぞう組)	ごはん カレー肉じゃが しおんぶあ 塩昆布和え トマト みそ汁(青菜・えのき) パナナ お茶	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 あんぱん	588	11.5	445	10.6	
						19.7	1.6	16.9	1.3	
28	ど 土	PPK	ツナサンド じゃが芋のスープ フルーツ とうにゅう 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	451	18.2	338	12.1	
						14.9	1.4	11.0	0.9	
30	げつ 月		ハヤシライス 白菜のサラダ トマト バナナ お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 にんじん 人参のおやき	648	22.2	521	19.9	
						18.3	1.4	16.2	1.3	
31	か 火	だがしや さくらがおか 駄菓子屋桜ヶ丘	とうにゅう 豆乳パン ウインナーとキャベツのスープ 南瓜のミートグラタン スティック野菜 の飲むヨーグルト	お茶 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 こめこ 米粉のカップケーキ	536	19.4	411	14.8	
						21.5	2.0	16.3	1.5	

※仕入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★今月の絵本献立を紹介します★

『ロールパンバス』(教育画劇)



ロールパンのバスに、運転手のウインナーくんがはじめてお客さんをのせます。絵本では多くのお客さんがのりますが園では子どもが扱いやすい食材で提供します。絵本献立の中でも毎年上位の人気メニューで、読み聞かせをしている時から楽しみにしてくれる子どもたち。今年はどんなロールパンバスが出来るでしょうか？

★お料理で全国制覇★

今月は愛媛県のご紹介です。浜松で暮らしていると「みかん=三ヶ日」ですが、愛媛県は、かんきつ類生産量が全国一の「かんきつ王国」で、様々な品種を生産しています。「蛇口からみかんジュースが出る」ところをご存じですか？子どもたちにとっては夢のような蛇口ですね。今回は、みかんジュースをごはんに炊き込んだ混ぜごはんや、お祝いの席で食べられるせんざんき(骨付き唐揚げ)、麦みそを使ったおみそ汁をいただきます。おやつで提供のみかんゼリーもキラキラと輝かせて提供したいと思います。愛媛県では、10月に3日間かけて「新井浜太鼓祭り」が毎年開催されるようです。秋の豊作を祝って行われるの一大イベント!なんと3トンの太鼓台を200人で担ぐそうです。