

10月予定献立表

2023年10月1日
誠染保育園

		2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)															
午前(未満児)		牛乳、ビスケット	牛乳、チーズ	牛乳、クッキー	牛乳、クラッカー	ヨーグルト	牛乳、せんべい															
主食		五目うどん(未満児) しょうゆラーメン(以上児)	ごはん	ごまごはん	角食	ごはん	ごはん															
昼食	副食	ホッケ照り焼き じゃがいもカレー煮	厚揚げみそ汁 (ほうれん草・しめじ) きのこコロッケ キャベツみそ煮	芋みそ汁 (玉ねぎ・人参) チーズエッグ 大豆と根菜のこってり煮 ヨーグルト	しめじすまし汁 (人参・長ネギ) 鮭ムニエル 小松菜コーンソテー	大根みそ汁 (えのき・わかめ) 納豆かき揚げ もやし胡麻みそサラダ トマト	白菜みそ汁 (豆腐・人参) 鶏肉マーマレード煮 大根ツナ煮															
午後		クッキー(以上児) ミルクもち(未満児) りんご 牛乳	豆乳クリームフルーツ せんべい 牛乳	ココアケーキ みかん 牛乳	バタークッキー 柿 牛乳	オレンジムース クラッカー 牛乳	ビスケット 梨 牛乳															
		9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)															
午前(未満児)			牛乳、クッキー	牛乳、せんべい	牛乳、チーズ	ヨーグルト	牛乳、クラッカー															
主食			カレーライス	みそうどん	角食	ごはん	ごはん															
昼食	副食	スポーツの日	しらす入り卵焼き キャベツソテー ヨーグルト お茶	ササミごまだれ和え ブロッコリーおかか和え	わかめすまし汁 (しめじ・長ネギ) お好み焼きオムレツ 人参とツナのサラダ	玉ねぎみそ汁 (人参・油揚げ) 鮭タンダー焼き 野菜の白和え	芋みそ汁 (えのき・人参) 豆腐ハンバーグ 切干大根煮															
午後			バームクーヘン りんご 牛乳	チーズボール 梨 牛乳	かぼちゃだんご トマト 牛乳	ラスク みかん 牛乳	パイ菓子 トマト 牛乳															
		16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)															
午前(未満児)		牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	牛乳、せんべい	ヨーグルト	牛乳、クッキー	牛乳、チーズ															
主食		ごはん	ごはん	誕生会	ごはん	ごはん	ごはん															
昼食	副食	わかめスープ ホッケみそ焼き 炒め納豆 トマト	豚汁 ささみピカタ 小松菜おかか和え	さつまいもごはん 豆腐すまし汁 鮭サンギ 野菜コマドレッシング トマト ヨーグルト	キャベツみそ汁 (人参・えのき) タラトマトソース煮 白菜磯和え	大根みそ汁 (人参・わかめ) 中華風ローストチキン スティックキュウリ トマト	小松菜みそ汁 (油揚げ・人参) マーボー豆腐 ポテトきんぴら															
午後		ココアゼリー クッキー 牛乳	ゴマと黒糖のスコーン みかん 牛乳	カステラ 梨 りんごジュース(以上児) お茶(未満児)	チーズ蒸しパン りんご 牛乳	フライドポテト 柿 牛乳	りんごゼリー クラッカー 牛乳															
		23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)															
午前(未満児)		牛乳、せんべい	牛乳、ビスケット	ヨーグルト	牛乳、チーズ	牛乳、クッキー	牛乳、クラッカー															
主食		ごはん	あんかけうどん	ごはん	角食	のりごはん	ごはん															
昼食	副食	白菜みそ汁 (油揚げ・人参) だし巻き卵 ほうれん草納豆あえ ヨーグルト	コーンチキンバーグ キャベツとわかめ のナムル風	大根みそ汁 (人参・しいたけ) 豚肉みそカツ 白菜コマ和え	クリームシチュー 和風ハンバーグ 春雨のあえ物	キャベツみそ汁 (人参・えのき) 鮭塩焼き きんぴらごぼう トマト	玉ねぎみそ汁 (人参・わかめ) 豚肉生姜焼き じゃこ和え															
午後		フルーツポンチ クラッカー	スイートポテト 梨 牛乳	おからケーキ トマト 牛乳	ビスケット(以上児) 焼きうどん(未満児) りんご 牛乳	ジャムサンド 柿 牛乳	ぶどうゼリー パイ菓子 牛乳															
		30(月)	31(火)	<div data-bbox="858 1323 1150 1391" data-label="Section-Header"> <h3>★10月の平均栄養量★</h3> </div> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>カロリー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3歳未満児</td> <td>464kcal</td> <td>19.9g</td> <td>17.1g</td> <td>1.8g</td> </tr> <tr> <td>3歳以上児</td> <td>543kcal</td> <td>22.7g</td> <td>18.6g</td> <td>2.2g</td> </tr> </tbody> </table> <div data-bbox="1321 1323 1501 1532" data-label="Image"> </div>					カロリー	たんぱく質	脂質	塩分	3歳未満児	464kcal	19.9g	17.1g	1.8g	3歳以上児	543kcal	22.7g	18.6g	2.2g
	カロリー	たんぱく質	脂質					塩分														
3歳未満児	464kcal	19.9g	17.1g					1.8g														
3歳以上児	543kcal	22.7g	18.6g					2.2g														
午前(未満児)		牛乳、ビスケット	牛乳、クラッカー																			
主食		ごはん	角食																			
昼食	副食	豆腐スープ(わかめ) スペイン風オムレツ ほうれん草胡麻和え	チキンスープ 大豆ミートソース煮 もやしナムル																			
午後		フルーツヨーグルト せんべい 牛乳	パンプキンケーキ りんご 牛乳																			

～忙しい日の食事づくりの工夫！～

働いていると、毎日の料理にはあまり時間をかけられないという方も多いのではないのでしょうか。今回は、忙しい中でも手早く作るコツや、簡単に作れるメニューを紹介します！

《電子レンジで加熱するポイント》

野菜はきれいに洗い、水滴をつけたまま加熱します。耐熱容器を使用する場合はラップをかけ、ない場合はポリ袋に入れることで代用できます。

【ブロッコリー】

⇒小房に切って、塩をひとつまみ振りかけ、約5分

【チンゲン菜2株・キャベツ大4枚】

⇒約2分

【じゃがいも中1個】

丸ごと皮つきの場合

⇒ラップで包み、約3分30秒。

(皮は熱いうちに、キッチンペーパーで包んでむくとスムーズです)

※加熱時間は、電子レンジ500Wを基準にしています。ご自宅の



★便利な調理器具



包丁の代わりに！まな板を使わないので片づけが楽に。

キッチンばさみ



きゅうりや人参の薄切りも簡単に。

ピーラー
(皮むき器)

忙しい日におすすめ！～中華風ローストチキン～

《材料(大人4人分)》

鶏もも肉・・・320g
玉ねぎ・・・中1/2個
しょうが・・・少々
にんにく・・・少々
しょうゆ・・・大さじ1強
みりん・・・大さじ1/2
ごま油・・・小さじ1
白いりごま・・・大さじ1
油・・・適量

《作り方》

①玉ねぎは薄切りにする。
②生姜とにんにくをすりおろす。
③一口大に切った鶏肉を①と②、しょうゆ、みりん、ごま油に漬けておく。
④③に白いりごまを混ぜる。
⑤フライパンに油をしいて焼く。
(オーブンで焼く場合は180℃で20分)