

10月献立表

芳香稚草園

平成25年9月30日

日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	3歳未満児 Kcal
1	火	ごはん、海老フライ スイートポテトサラダ すまし汁	海老、さつま芋、人参、コーン缶、きゅうり、ハム サラダ菜、サラダチーズ、レーズン、なると、長葱 わかめ、豆腐	ももゼリー	650	520
2	水	スパゲティーミートソース レーズンサラダ 野菜スープ	スパゲティー、豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、人参 キャベツ、ハム、きゅうり、コーン缶、レーズン ベーコン、白菜、ほうれん草、しめじ、豆腐	じゃこの トースト スキムミルク	525	420
3	木	さつまいもごはん、おかかあえ どさんこ汁	さつま芋、ほうれん草、もやし、人参、コーン缶 豚肉、じゃが芋、わかめ、長葱、豆腐	抹茶の 白玉だんご	463	370
4	金	卵とじうどん、ピザ風ポテト フルーツプリン	うどん、鶏肉、卵、人参、ほうれん草、干し椎茸 なると、長葱、じゃが芋、玉葱、ピーマン、豚挽肉	さつま芋カップケーキ スキムミルク	460	368
7	月	豚丼、わかめとツナのあえもの なめこ汁	豚肉、玉葱、しらたき、わかめ、ツナ缶、きゅうり キャベツ、みかん缶、なめこ、豆腐、油揚げ、長葱	フルーツムース	551	441
8	火	梅ちりごはん、甘酢あえ かきたま汁	しらす干し、青じそ、わかめ、きゅうり、アラスカ コーン缶、卵、ほうれん草、長葱	クッキー アップルティー	450	360
9	水	しょうゆラーメン さつまいものごまからめ アーモンドフィッシュ	中華麺、メンマ水煮、ほうれん草、なると、長葱 チャーシュー薄切り、さつま芋	ミルク .ロールパン スキムミルク	521	417
10	木	きのこのつけ丼 五色あえ 味噌汁	しめじ、えのきたけ、人参、玉葱、豚挽肉、卵 キャベツ、ハム、大根、ほうれん草、コーン缶 長葱、わかめ、豆腐、油揚げ、長葱	芋ようかん	488	390
11	金	さつまいもカレー、お茶 ボイル野菜	豚肉、玉葱、人参、さつま芋、グリンピース キャベツ、きゅうり、コーン缶、ハム	ミニどら焼き スキムミルク	607	466
14	月	体育の日				
15	火	スタミナ納豆ごはん すき昆布サラダ なめこと卵の味噌汁	納豆、鶏挽肉、長葱、すき昆布、キャベツ、人参 きゅうり、竹輪、みかん缶、なめこ、豆腐、卵 k k	ブチブッセ スキムミルク	415	364
16	水	塩焼きそば、いそべポテト ごまだれサラダ、お茶	焼きそば、豚肉、キャベツ、人参、玉葱、もやし ピーマン、鶏ささみ、きゅうり	ブラウニー レモンティー	606	645
17	木	ごはん、チーズハンバーグ もやしサラダ、たまごスープ	豚挽肉、鶏挽肉、人参、玉葱、チーズ、もやし きゅうり、コーン缶、卵、きくらげ、ほうれん草	おしるこ	636	509
18	金	サラダ寿司 三色おひたし さつまいも汁	ツナ缶、しらす干し、きゅうり、人参、コーン缶 アラスカ、ほうれん草、ひじき、ハム、さつま芋 長葱、えのきたけ、油揚げ、鶏肉、大根	たまごサンド スキムミルク	608	486
21	月	鮭ごはん、おひたし むらくも汁	鮭、青じそ、もやし、ほうれん草、人参、コーン缶 卵、玉葱、チンゲン菜、ベーコン	菓子 お茶	517	413
22	火	海老ピラフ ツナサラダ さつまいもシチュー	(冷) むき海老、人参、玉葱、マッシュルーム缶 ピーマン、ツナ缶、レタス、きゅうり、コーン缶 ベーコン、さつま芋、ほうれん草	ソフト フランスパン スキムミルク	678	542
23	水	カレーうどん、お茶 海苔酢あえ	うどん、豚肉、玉葱、人参、白菜、ほうれん草 もやし、ツナ缶	フルーツ ミルクゼリー	429	363
24	木	ごはん、白身魚フライ 切り干し大根サラダ キャベツと卵のスープ	白身魚、切り干し大根、きゅうり、人参、ツナ缶 キャベツ、ベーコン、卵	ミニチョコパン スキムミルク	597	478
25	金	わかめごはん、肉団子 しめじとほうれん草のおひたし えのき汁	しめじ、ほうれん草、ツナ缶、人参、長葱、わかめ 油揚げ、えのきたけ、卵	バナナ	526	420
28	月	中華風ごはん ごまあえ ワンタンスープ	豚肉、干し椎茸、人参、竹の子水煮、絹さや もやし、ほうれん草、コーン缶、ワンタンの皮 白菜、メンマ水煮	チーズサンド スキムミルク	586	468
29	火	ごはん、鶏肉のオーロラソース 五目ごまあえ、麩のすまし汁	鶏もも肉、さつま芋、人参、大根、こんにゃく ひじき、花麩、なると、えのきたけ、長葱	りんご	546	436
30	水	タラコスパゲティー チーズコーンサラダ ふわふわスープ	スパゲティー、たらこ、玉葱、マッシュルーム缶 しめじ、キャベツ、きゅうり、サラダチーズ コーン缶、卵、ベーコン、わかめ、パセリ	ロールケーク スキムミルク	503	402
31	木	中華丼、ごまあえ 豆腐汁	豚肉、かまぼこ、(冷) むき海老、人参、白菜 うずらの卵缶、もやし、きゅうり、わかめ、豆腐	プリン	457	365

☆さつま芋ミニ知識☆

さつま芋の皮にはたくさんの栄養が含まれています。食物繊維、カルシウム、ガスの発生を抑えるミネラル、目に良いとされるアントシアニンという色素、クロロゲン酸が含まれています。さつま芋を丸ごと食べて、秋を味わいましょう！

今月は、ひまわりぐみさんが収穫したさつま芋を使った献立＆おやつがたくさん出ます！お楽しみに～☆

