

令和3年10月 あおぞら保育園 献立表

月	火	水	木	金
				1
【きのこがおいしい季節】 秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通しているのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲッティ、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせて、おいしく食べられるようにしましょう。				ご飯 ジャンボ肉シューマイ しらす入りポイル野菜 トマト 春雨スープ 牛乳 スティックパン
4	5	6	7	8
ご飯 アジフライ おしゃれきんぴら みそ汁（しめじ・油揚げ） 牛乳 手作りゼリー	ドライカレーライス コロコロマヨ卵サラダ フルーツ（昼） スープ(ねぎ・わかめ) 牛乳 野菜スナック	しらすチャーハン かぼちゃコロッケ トマト えのきと野菜のスープ 牛乳 いちごジャムパン	ご飯 鶏肉の唐揚げ ミモザサラダ パイナップル いら卵スープ 牛乳 手作り蒸しプリン	ふりかけごはん さわらのみそマヨネーズ焼き 豆腐のふわふわ卵焼き じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 牛乳 ミニドーナツ
11	12	13	14	15
えだまめご飯 具だくさん卵焼き 和風春雨サラダ スープ(ねぎ・わかめ) 牛乳 ポテトフライ	さばカレーライス マカロニツナサラダ フルーツ（昼） かんぴょう入りかき卵汁 牛乳 ビスケッ	かやくご飯 メンチカツ トマト いらと油揚げのすまし汁 牛乳 マカロニきな粉	ご飯 サーモンフライ ビーフン炒め 春雨スープ 牛乳 ブドウジャムパン	ご飯 魚肉ソーセージのフリッター 豆腐入りひじきの炒め煮 ふとわかめのすまし汁 牛乳 バナナ
18	19	20	21	22
ご飯 野菜とたらすりのすり身のふくら寄せ 切干大根の煮付け スープ(ねぎ・わかめ) 牛乳 フルーツヨーグルト	ご飯 松風おからハンバーグ ミモザサラダ わかめスープ 牛乳 野菜スナック	三色丼 野菜コロッケ バナナ 春雨スープ 牛乳 手作りゼリー	ご飯 麻婆豆腐 三色ツナナムル パイナップル いら卵スープ 牛乳 マカロニきな粉	ひじきと枝豆の彩りごはん 白身魚のフライ トマト いらと油揚げのすまし汁 牛乳 スティックパン
25	26	27	28	29
ミートソースパゲティ しらす入りポイル野菜 キウイフルーツ えのきと野菜のスープ 牛乳 ポテトフライ	ご飯 鶏肉の唐揚げ マカロニツナサラダ トマト 具だくさんスープ 牛乳 せんべい	ご飯 ミートボールのトマト チーズ煮込み コロコロマヨ卵サラダ わかめスープ 牛乳 手作りゼリー	ハヤシライス チーズ入りサラダ フルーツ（昼） かんぴょう入りかき卵汁 牛乳 手作りカステラ	ご飯 ちくわの磯部揚げ ひじきの炒め煮 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 牛乳 ミニドーナツ



保育園における給与栄養目標量(3歳以上) エネルギー585kcal たんぱく質21.5g カルシウム270mg
 今月の平均給与栄養量(3歳以上) エネルギー583kcal たんぱく質21.5g カルシウム267mg
 ※3歳未満児には毎日、40kcal程度の朝のおやつ提供。