

*20日…ごはんのいらない日

*28日…おにぎりデー (持ち物)おにぎり…お弁当箱に入れてください
おわん、お箸、おしぼり、レジヤシート

未満児(たんぽぽ組 ひまわり組 ふじ組)

10月 よていこんだてひょう

いわさきこども園

	月	火	水	木	金	土		
				1	2	3		
午前	<p>主食・汁・主菜・副菜からなる献立は、和食の基本スタイルです。 このスタイルを意識すると栄養バランスのよいメニューを組み立てることが出来ます。また、米や大豆製品などの良質なたんぱく質がとれ、味噌や納豆などの発酵食品を取り入れることで免疫力を高めることができるのが和食です。 感染症対策のためにも、十分な睡眠・適度な運動・バランスの良い食事を心がけるようにしましょう。</p>			<p>～令和2年度～ 目標栄養量 今月の栄養量 エネルギー 390kcal 421kcal たんぱく質 15.9g 17.0g 脂質 16.9g 18.0g 塩分 1.6g 1.8g</p> 		牛乳	牛乳	幼児牛乳
午後				えのきの味噌汁 うさぎのハンバーグ ブロッコリーおひたし 十五夜ゼリー 牛乳 フライドポテト	大根の味噌汁 たらフライ 海苔和え ヨーグルト 幼児牛乳 スイートデニッシュ	白玉麩のすまし汁 ほっけのみりん焼き 和風サラダ デザート 幼児牛乳 せんべい		
	5	6	7	8	9	10		
午前	牛乳	牛乳	幼児牛乳	幼児牛乳	牛乳	幼児牛乳		
昼食	ハッシュドポーク マカロニサラダ アンパンマンりんごジュース	かぶの味噌汁 牛肉のしぐれ煮 ぶどう	洋風呉汁 塩鮭焼き魚 春雨サラダ ヤクルト	舞茸の味噌汁 鶏肉の胡麻味噌焼き 彩りおひたし 梨	ポークカレー ツナサラダ 野菜ジュース	もやしの味噌汁 煮魚 甘酢野菜 デザート		
午後	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 ピザトースト	幼児牛乳 バウムクーヘン	牛乳 かがみせんべい	プッチンプリン	幼児牛乳 せんべい		
	12	13	14	15	16	17		
午前	牛乳	りんごジュース	牛乳	牛乳	牛乳	幼児牛乳		
昼食	わかめ入り麺スープ じゃが芋のそぼろ煮 グレープフルーツ	たらこふりかけ 春雨スープ コーンしゅうまい 切干のカレー炒め りんご	小松菜の味噌汁 鯖の塩焼き ポテトサラダ ぶどうゼリー	さつま芋の味噌汁 ふりかけ コーンコロッケ おかか和え ホワイトミニ	庄内麩の味噌汁 豆腐入りハンバーグ ほうれん草としめじのソテー パイン缶	わかめスープ 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ デザート		
午後	牛乳 小魚アーモンド	牛乳 ブラウニーケーキ	お茶 ミニどらやき	幼児牛乳 クッキー	はちみつレモンゼリー ハッピーターン	幼児牛乳 せんべい		
	19	20	21	22	23	24		
午前	幼児牛乳	スポロン	幼児牛乳	牛乳	牛乳	幼児牛乳		
昼食	シチュー 煮魚 胡麻和え すりおろしりんごゼリー	焼きそば コンソメスープ ナゲット 野菜サラダ ヤクルト  誕生会・ごはんのいらない日	シーチキンカレー コールスローサラダ みかんジュース	しそ昆布 ワンダンスープ おでん風煮 ヨーグルト	なめこの味噌汁 鶏肉のにんにく醤油煮 塩昆布もみ野菜 バナナ	じゃが芋の味噌汁 肉野菜炒め デザート		
午後	フルーチェ さっぱり塩せんべい	牛乳 プチシュークリーム	豆乳プリン 揚一番	おやつカレーうどん	牛乳 たべっこどうぶつ	幼児牛乳 せんべい		
	26	27	28	29	30	31		
午前	牛乳	牛乳	幼児牛乳	牛乳	牛乳	幼児牛乳		
昼食	中華スープ じゃが芋のミートグラタン グレープフルーツ	根菜汁 いわしの梅煮 白菜の風味和え アップルキャラットジュース	いものこ汁 みかん  おにぎりデー (ご協力おねがいします)	梅干 すまし汁 海老マヨ ゆかり和え りんご	長芋の味噌汁 ほっけの焼魚 ひじきの炒り煮 ジョア	チキンカレー うまっこりー デザート		
午後	牛乳 ミニクリームパン	幼児牛乳 海老のりあられ	幼児牛乳 ハーベスト	お茶 焼き芋	幼児牛乳 ハロウィンやき	幼児牛乳 せんべい		

|
|