

湯沢乳児保育園

2023年10月献立予定表

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	2	牛乳 ビスケット	3	牛乳 ビスコ	4	牛乳 せんべい	5	牛乳 ビスケット	6	牛乳 ウエハース	7	牛乳 リッツ
屋食	ごはん わかめのみそ汁 豚肉のケチャップ炒め 小松菜のおひたし 果物		ごはん 玉ねぎのみそ汁 タラの西京漬け焼き マカロニサラダ 果物		野菜ラーメン チキンナゲット 果物		ごはん 切り干し大根のみそ汁 鶏の照り焼き ほうれん草のしらす和え 果物		ごはん ニラ玉スープ 厚揚げと豚肉のトロトロ煮 ブロッコリーとコーンのサラダ 果物		ぎつねうどん ほうれん草のおひたし 果物	
午後	牛乳 おふラスク		牛乳 バタースティックパン		牛乳 ゆかりおにぎり		フルーチェ せんべい		牛乳 チーズおかかおにぎり		牛乳 パン	
午前	9	スポーツの日	10	牛乳 ビスケット	11	牛乳 クラッカー	12	牛乳 ビスコ	13	牛乳 ウエハース	14	牛乳 せんべい
屋食			ごはん なすのみそ汁 鶏焼き肉 三色胡麻和え 果物		カレー風味のトマトライス わかめスープ ピーマンのツナ和え 果物		ごはん なめこのみそ汁 鮭の塩焼き ひじき炒め煮 果物		ごはん 白菜のみそ汁 豚しゃぶ 春雨サラダ 果物		豚丼 豆腐のみそ汁 果物	
午後			牛乳 わかめおにぎり		牛乳 サンドイッチ		牛乳 ふかし芋		牛乳 マカロニあべかわ		牛乳 パン	
午前	16	牛乳 ビスコ	17	牛乳 せんべい	18	牛乳 ビスケット	19	牛乳 ウエハース	20	牛乳 クラッカー	21	牛乳 リッツ
屋食	ごはん えのきと豆腐のみそ汁 豚肉となすのみそ炒め かぼちゃの甘煮 果物		ごはん 花麩のすまし汁 鯖のカレー風味焼き コールスローサラダ 果物		なめこうどん ほうれん草のおひたし 果物		ごはん もやしのみそ汁 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 果物		ごはん キャベツのみそ汁 鶏むね肉のパン粉焼き サラスパサラダ 果物		鶏うどん 小松菜のおひたし 果物	
午後	牛乳 ホットケーキ		牛乳 チャーハンおにぎり		牛乳 あんぱん		ヨーグルト せんべい		牛乳 ゆかりおにぎり		牛乳 パン	
午前	23	牛乳 ビスケット	24	牛乳 ウエハース	25	牛乳 せんべい	26	牛乳 ビスコ	27	牛乳 クラッカー	28	牛乳 せんべい
屋食	ごはん 麺スープ 鶏の西京漬け焼き ポテトサラダ 果物		ごはん 豆腐のみそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 さつま芋の甘煮 果物		ごはん シチュー ミニ肉団子 小松菜のおひたし 果物		ごはん 芋の子汁 いわしのトマト煮 キャベツの中華サラダ 果物		ごはん 大根のみそ汁 チャブチェ シューマイ 果物		なめこうどん ほうれん草と人参のおひたし 果物	
午後	牛乳 ごまじゃこおにぎり		牛乳 マーラーカオ		牛乳 スティックパイ		牛乳 わかめおにぎり		牛乳 パナナ蒸ケーキ		牛乳 パン	
午前	30	牛乳 リッツ	31	牛乳 せんべい	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  <p>お楽しみ献立</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>遊び食べ…なぜそうなるのか 考えてみましょう</p> <p>「遊び食べ」は途中で遊びが入り食事が進まない様子をいい、好ましくない状態ですが、そうなるには理由があります。おなかがすいていない、苦手な食べ物がある、ほかにしたいことがある、などです。その状態を叱るのではなく、子どもの思いをくみとり、十分におなかがすいた状態で食卓を囲むことが大切です。その上で「食卓は食事や会話を楽しむところ」であり、遊ぶのは「ごちそうさま」をしてからなどのけじめを伝えましょう。</p> </div> <div style="text-align: right;">  </div> </div>							
屋食	ごはん さつま汁 やみつきちキン ブロッコリーのおかか和え 果物											
午後	牛乳 サンドイッチ											

◎ 献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願いいたします。

今月の1人当たりの栄養量は、462kcal、たんぱく質 18.8g、脂質 15.9g、カルシウム 245g、鉄 1.9g、塩分 1.2g