



10月の予定献立表

令和6年度

竹駒保育園

曜日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5												
献立		♡ほかほかごはん♡ マーボー豆腐 中華風サラダ きのこスープ オレンジ	鮭とチーズの春巻き もやし中華和え キャベツのみそ汁 梨	厚焼き卵 きゅうりもみ 煮豆 さつま汁 キウイフルーツ	♡親子遠足♡ 	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し わかめのみそ汁 オレンジ												
未満児 主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん												
おやつ		さつま芋素揚げ 牛乳	カルピスゼリー せんべい	五平餅風 牛乳														
日	7	8	9	10	11	12												
献立	八宝菜 拌三糸 キャベツのスープ キウイフルーツ	☆ほかほかごはん☆ 魚の夕焼けソース じゃが芋のきんぴら 凍り豆腐のみそ汁 りんご	豆腐とひじきのつくね コーンサラダ にらたま汁 ぶどう	卵グラタン もやしの炒め物 里芋のみそ汁 柿	鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ わかめスープ グレープフルーツ	手作り弁当 												
未満児 主食	ごはん	卵ごはん	ごはん	ごはん	ごはん													
おやつ	ドーナツ 牛乳	ヨーグルトゼリー せんべい	じゃこトースト 牛乳	白玉団子黒みつけかけ 牛乳	りんごケーキ 牛乳													
日	14	15	16	17	18	19												
献立	スポーツの日 	☆ほかほかごはん☆ 煮魚 昆布の煮付 味噌けんちん汁 オレンジ	かに玉 ジャーマンポテト はんぺんスープ ぶどう	筑前煮 わかめの酢みそ和え 小松菜のみそ汁 梨	いが蒸し 切干大根炒り煮 しめじの味噌汁 柿	豚肉のみそ炒め キャベツの甘酢和え 青菜のみそ汁 バナナ												
未満児 主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん												
おやつ		ごまポッキー 牛乳	人参バターケーキ 牛乳	くるみゆべし 牛乳	ピクニックサンド 牛乳													
日	21	22	23	24	25	26												
献立	ツナとチーズの卵焼き オーロラサラダ ワンタンスープ キウイフルーツ	☆ほかほかごはん☆ カレー マカロニサラダ 春雨スープ 柿	豚肉の野菜巻き 大徳寺和え 玉葱のみそ汁 梨	♡誕生会♡ スパゲティミートソース エビフライ ツナサラダ 卵スープ ぶどう	肉豆腐 さつま芋サラダ 白菜と人参のみそ汁 オレンジ	ハムピカタ 三色ソテー じゃが芋のみそ汁 バナナ												
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん												
おやつ	なべ焼き 牛乳	ココアゼリー せんべい	きな粉揚げパン 牛乳	ケーキ 牛乳	りんごカスタード 麦茶													
日	28	29	30	31	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>未満児</td> <td>以上児</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>526kcal</td> <td>432kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>19.4g</td> <td>18.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.4g</td> <td>21.0g</td> </tr> </table>			未満児	以上児	エネルギー	526kcal	432kcal	たんぱく質	19.4g	18.0g	脂質	20.4g	21.0g
	未満児	以上児																
エネルギー	526kcal	432kcal																
たんぱく質	19.4g	18.0g																
脂質	20.4g	21.0g																
献立	豚の角煮 ひじきサラダ もやしのみそ汁 オレンジ	☆ほかほかごはん☆ シチュー ブロッコリーのごま和え ウィンナーソテー りんご	さんまの塩焼き 白和え 五目うどん ぶどう	かぼちゃコロッके 切干サラダ ミネストローネ 柿														
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん														
おやつ	まんじゅう 牛乳	レアチーズ せんべい	いが栗坊や 牛乳	クッキー 牛乳														

食物繊維が豊富なきのこ

きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたいたい食品です。



冷凍でうまみがアップ

きのこは、冷凍保存することができます。冷凍すると細胞内の水分が膨らんで、細胞壁が壊れるため、調理の際に栄養分やうまみがとけ出します。調理をする時は、解凍せずに、凍ったまま使いましょう。

