ながかみ保育園

2021年10月

予　定　献　立　表

★10月の旬★
かぼちゃ・里芋・さつまいも・じゃがいも・かぶ・チンゲン菜・
きのこ類・鮭・さば・さんま・柿・りんご

	エネルギ	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	472	17.2	15.5	1.6
3～5歳児	506	19.0	16.6	1.9

♡午前おやつ　☆午後おやつ

※食材料仕入れ状況等により献立表と
異なることもありますのでご了承ください。野澤

			1日(木)	1日(金)	2日(土)
♡	♡	♡	♡	♡バナナ・牛乳	♡
				手作りパン ミネストローネ スパゲティサラダ チーズ	ながかみ弁当
☆	☆	☆	☆	☆中華おこわ・牛乳	☆
4日(月)	**5日(火)**	**6日(水)**	**7日(木)**	**8日(金)**	**9日(土)**
♡バナナ・牛乳	♡ビスコ・牛乳	♡ふかし芋・牛乳	♡ぱりんこ・飲むヨーグルト	♡バナナ・牛乳	♡
ご飯 チーズオムレツ ごまだれサラダ きのこのコンソメスープ	お弁当の日	麦ご飯 魚フライ ひじきとちくわの煮物 青菜と玉ねぎのすまし汁	ご飯 鶏大根の甘辛照り煮 キャベツの塩昆布和え 白菜と油揚げの味噌汁	手作りパン 具だくさんポトフ かぼちゃのサラダ 果物	ながかみ弁当
☆ベイクドポテト・牛乳	☆黒糖蒸しパン・牛乳	☆チーズごまがらめ・牛乳	☆カレーポップコーン・牛乳	☆新米おにぎり	☆
11日(月)	**12日(火)**	**13日(水)**	**14日(木)**	**15日(金)**	**16日(土)**
♡バナナ牛乳	♡ビスコ・牛乳	♡ふかし芋・牛乳	♡ぱりんこ・飲むヨーグルト	♡バナナ・牛乳	♡
ご飯 ポークケチャップ フレンチサラダ キャベツとコーンのスープ	焼きそば 肉団子スープ 果物	ご飯 魚のみそチーズ焼き 千切り野菜のサラダ 三つ葉のすまし汁	玄米ご飯 すき焼き風煮 えのきと小松菜の酢の物 里芋とにんじんの味噌汁	手作りパン きのこのクリームシチュー グリーンサラダ チーズ	ながかみ弁当
☆きなこサンド・牛乳	☆かぼちゃまんじゅう牛乳	☆ココアクッキー・牛乳	☆蒸しようかん・牛乳	☆にゅうめん・牛乳	☆
18日(月)	**19日(火)**	**20日(水)**	**21日(木)**	**22日(金)　誕生日会**	**23日(土)**
♡バナナ・牛乳	♡ビスコ・牛乳	♡ふかし芋・牛乳	♡ぱりんこ・飲むヨーグルト	♡バナナ・牛乳	♡
ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き にんじんしりしり 牛乳味噌汁	野菜あんかけうどん じゃがいもの甘辛煮 果物	麦ご飯 魚の照り焼き 青菜と油揚げのお浸し 豆腐となめこの味噌汁	三色丼 かぶと大根の甘酢漬け さつまいもの味噌汁 チーズ	大豆のキーマカレー ツナサラダ らっきょう 果物	ながかみ弁当
☆みかんゼリー・牛乳	☆さつまいもごはん・牛乳	☆ドーナッツ・牛乳	☆コアコア	☆アップルクーヘン・牛乳	☆
25日(月)	**26日(火)**	**27日(水)**	**28日(木)**	**29日(金)**	**30日(土)**
♡バナナ・牛乳	♡ビスコ・牛乳	♡ふかし芋・牛乳	♡ぱりんこ・飲むヨーグルト	♡バナナ・牛乳	♡
ご飯 チンジャオロース にらともやしのナムル ふわふわ卵の中華スープ	しょうゆラーメン 野菜の塩麹炒め 果物	麦ご飯 魚のネギみそ焼き 五目煮豆 小松菜と玉葱のすまし汁	ご飯 厚揚げの中華煮 野菜のおかか和え 白菜としめじの味噌汁	手作りパン 鶏肉と根菜のクイックシチュー さつまいもとりんごとレーズンのマヨサラダ 果物	ながかみ弁当
☆ごまラスク・牛乳	☆ちんすこう・牛乳	☆黒糖くずもち・牛乳	☆チヂミ・牛乳	☆こぎつねごはん・牛乳	☆

さといもは秋が旬です

さといもは芋の中でも低エネルギーで血液をサラサラにしたり、
免疫力を高めたりと栄養たっぷりです。
皮がむきづらく調理はしづらいですが、今が旬の食べ物です。

お弁当の日がはじまります

10月から月に一度のお弁当の日がはじまります
子どもたちはおうちの方が作ってくれるお弁当をワクワク楽しみにしています。
保護者の皆様のご協力をお願いします。
◆お弁当の日：10月5日（火）