



令和6年度 10月の献立



めぐみ保育園
2024.9.30発行
No.7

幼児食

		昼食		おやつ	栄養摂取量
28	月	塩麻婆豆腐丼 わかめスープ バンサンスー オレンジ		牛乳 ゼッポリーニ	エネルギー 638 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 23.1 g 炭水化物 84.0 g 食塩 2.0 g
1 15 29	火	(1.29) ナポリタン (15) ベーコンパスタ お豆のスープ 小松菜のソテー バナナ		(1.29) お茶 茶飯 小魚 (15) 牛乳 じゅーしー	エネルギー 594 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 19.2 g 炭水化物 85.0 g 食塩 2.5 g
2 16 30	水	(2.30) ご飯 なすと油揚げの味噌汁 酢鶏 胡麻和え	(16) 桜えびふりかけご飯 なすと油揚げの味噌汁 レバーのスタミナ炒め 胡麻和え	ヨーグルト (2.30) チーズクッキー (16) ホワイトボール	エネルギー 559 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.5 g 炭水化物 77.9 g 食塩 2.1 g
3 17 31	木	(3.17) ロールパン 水菜のコンソメスープ スパニッシュオムレツ パインサラダ	(31) ハロウィン行事食🍁 ロールパン コウモリのスープ おばけキッシュ 三色サラダ	牛乳 (3.17) きつねうどん (31) ハロウィンケーキ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.7 g 炭水化物 73.8 g 食塩 2.8 g
4 18	金	ご飯 キャベツとえのきの清汁 鯖の味噌煮 じゃが芋の甘辛炒め		牛乳 ガーリックラスク	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 19.9 g 炭水化物 73.0 g 食塩 2.0 g
5 19	土	焼肉丼 人参と青梗菜のスープ 白菜のさっぱり和え		牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.5 g 炭水化物 81.6 g 食塩 2.0 g
7 21	月	焼豚炒飯 大根としめじの清汁 中華風おひたし 梨		牛乳 サターアングギー	エネルギー 535 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 18.8 g 炭水化物 76.3 g 食塩 1.9 g
8 22	火	かき玉うどん 里芋の煮っころがし 柿		牛乳 えびピラフ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 10.5 g 炭水化物 83.6 g 食塩 1.9 g
9 23	水	ご飯 豆腐と絹さやの味噌汁 鰯のカレー竜田 かぶの炒め煮		牛乳 にらと豚ひき肉のチヂミ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 23.2 g 炭水化物 67.1 g 食塩 2.2 g
10 24	木	ロールパン ホワイトシチュー 鶏のマーマレード焼き きのこサラダ		お茶 味噌バターラーメン	エネルギー 574 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 22.5 g 炭水化物 65.3 g 食塩 3.3 g
11 25	金	(11) 運動会行事食🍁 金色ご飯 もやしとキャベツの清汁 ミートローフ ココロサラダ	(25) ご飯 もやしとキャベツの清汁 れんこんつくね ココロサラダ	牛乳 チョコバナナ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.3 g 炭水化物 75.4 g 食塩 1.1 g
12 26	土	鶏塩うどん じゃが芋のオイスター煮 キャベツの塩昆布和え		牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.0 g 炭水化物 78.4 g 食塩 1.8 g



★延長保育 補食としておにぎりやサンドウィッチ、スープ等を提供しています。

★食材の仕入れ状況によって献立を変更することがあります。ご了承ください。