



10月こんだて

愛徳幼稚園 離乳



かほく食品

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい気候となりました。
秋はお米や大豆など日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。
秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

月	火	水	木	金
			1日	2日
熱量 115 kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 1.6 g			△おかゆ ○じゃがいものそぼろ煮 ◎人参のスティック煮 (完) ◎みそ汁	△おかゆ ○豆腐と鶏肉のあんかけ ◎ブロッコリーの煮 (完) ◎みそ汁
5日	6日	7日	8日	9日
△おかゆ ○白身魚のトマト煮 ◎きゅうりのスティック煮 (完) ◎コンソメスープ	△おかゆ ○豆腐のあんかけ ◎大根煮 (完) ◎和風サラダ	△○○かやくうどん ◎じゃがいももち (完) ◎ミニゼリー	△おかゆ ○鶏肉と人参の煮 ◎さつまいもの甘煮 (完) ◎みそ汁	△おかゆ ○肉団子 ◎白菜の煮 (完) ◎わかめスープ
 スポーツの日	13日	14日	15日	16日
	△おかゆ ○鶏肉とキャベツの煮 ◎人参の白和え (完) ◎みそ汁	△○○野菜うどん ○豆腐ステーキ (完) ◎オレンジ	△おかゆ ○じゃがいものそぼろ煮 ◎大根の出汁煮 (完) ◎厚揚げと大根の煮物	△おかゆ ○鶏肉のあんかけ ◎ブロッコリーの煮 (完) ◎野菜スープ
19日	20日	21日	22日	23日
△おかゆ ○白身魚の煮 ◎大根と人参の煮 (完) ◎みそ汁	△おかゆ ○豆腐と野菜のあんかけ ◎キャベツ煮 (完) ◎中華スープ	えんそく	△おかゆ ○豆腐のそぼろ煮 ◎きゅうりのしらす和え (完) ◎みそ汁	△おかゆ ○鶏肉とじゃがいも煮 ◎キャベツと青菜の煮 (完) ○◎カレー
26日	27日	28日	29日	30日
△おかゆ ○豆腐と大根の煮 ◎ブロッコリーの煮 (完) ○豚の生姜炒め	△おかゆ ○白身魚の煮 ◎人参のスティック煮 (完) ◎ひじき煮	△○○野菜うどん ○豆腐ステーキ (完) ◎りんご	△おかゆ ○鶏肉とトマトの煮 ◎白菜の煮 (完) ◎みそ汁	△おかゆ ○かぼちゃのそぼろ煮 ◎キャベツ煮 (完) ○◎カレー

△熱や力になるもの ○血や肉になるもの ◎体の調子を整えるもの
※材料入荷の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。



10月こんだて

愛徳幼稚園



かほく食品

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい気候となりました。
秋はお米や大豆など日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。
秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

月	火	水	木	金
			1日	2日
熱量 401 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 11.0 g			△ごはん ○ササミフライ ◎ポテトサラダ ◎みそ汁	△ごはん ○豚のケチャップ炒め ◎バンサンスー ◎みそ汁
5日	6日	7日	8日	9日
△ごはん ○白身フライ ◎マカロニサラダ ◎コンソメスープ	△ごはん ○豚肉と春雨の甘辛炒め ◎和風サラダ ◎みそ汁	△味付けロール ○ブラウンシチュー ○チキンカツ ◎ミニゼリー	△ごはん ○鶏肉の塩焼き ◎さつまいもサラダ ◎みそ汁	△○○中華丼 ○揚げギョーザ ◎わかめスープ
 スポーツの日	13日	14日	15日	16日
△ごはん ○ハンバーグ ◎キャベツサラダ ◎みそ汁	△○○ちゃんぽん ○春巻き ◎オレンジ（生）	△ごはん ○かぼちゃひき肉フライ ◎厚揚げと大根の煮物 ◎みそ汁	△ごはん ○鶏肉の照焼き ◎ブロッコリーのツナマヨ和え ◎野菜スープ	
19日	20日	21日	22日	23日
△ごはん ○魚のマヨパン粉焼き ◎吹寄せ煮 ◎みそ汁	△ごはん ○◎回鍋肉 ○厚焼き玉子 ◎中華スープ	えんそく	△ごはん ○すき焼き煮 ◎きゅうりの酢の物 ◎みそ汁	△○○カレーライス ○ハムカツ ◎もっちりな
26日	27日	28日	29日	30日
△ごはん ○豚の生姜炒め ◎ナムル ◎みそ汁	△ごはん ○魚のレモン焼き ◎ひじき煮 ◎みそ汁	△○きつねうどん ○ちくわの天ぷら ◎りんご（生）	△ごはん（ふりかけ） ○鶏肉のトマト煮 ◎白菜サラダ ◎みそ汁	△○○チキンカレー ◎かぼちゃサラダ

△熱や力になるもの ○血や肉になるもの ◎体の調子を整えるもの
※材料入荷の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ スパーンマ-ク の日は スパ-ンも 持ッて来ッて下ッさいね！