

# 10月の食事だより

社会福祉法人 大和善隣館  
 幼保連携型認定こども園 月津こども園 R6.10.1

朝・夕とだんだん涼しくなり、秋らしい季節になってきました。10月は6月に続き小松産のトマトがおいしい時期です。献立にも多くの小松トマトを使用しています。そして新米がおいしい時期でもあります。今月は新米を使用し、みんなでおいごりを作って食べる予定です！



★月津こども園にピザ窯ができ、ゆり・きく・ひまわり組の子ども達がピザ作りを楽しみました。これから季節に合った野菜をトッピングしたりいろいろな大きさのピザ生地を作ったりみんなでピザ作りを楽しんでいきたいと思ひます！



♡みんなで作るピザ  
 楽しいね♡

## ★月津こども園栄養目標量★

年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1~2歳児	470kcal	11.8~23.5g	10.5~15.7g	1.5未満
3~5歳児	595kcal	14.9~29.8g	13.2~19.8g	1.6未満
10月平均栄養量				
1~2歳児	501kcal	19.0g	15.9g	1.4g
3~5歳児	545kcal	20.9g	18.1g	1.6g



日	曜	AM おやつ (未満児)	献立名	PM おやつ	離乳食名
1	火	牛乳 バナナ	人参ポタージュ ドレッシングサラダ トマト ☆	お茶 モンティクリスト	トマト煮 野菜あん 人参スープ
2	水	りんごジュース	魚の照り焼き ほうれん草のツナあえ 豚汁 ☆	ミルク クラッカー	煮魚 野菜の旨煮 味噌汁
3	木	ヨーグルトあえ	トマト肉じゃが ブロッコリーと卵のサラダ バナナ ☆	ミルク せんべい	肉じゃが ブロッコリーの旨煮 すまし汁
4	金	野菜ジュース	鶏肉のトマト焼き フレンチサラダ 大根スープ ☆	ミルク ビスケット	そぼろ煮 きゅうりあん 大根スープ
5	土	お茶 せんべい	パン りんごジュース	お茶 せんべい	野菜雑炊 マッシュポテト
7	月	牛乳 バナナ	タンダーリーチキン マカロニサラダ 豆腐スープ ☆	お茶 ひじきトースト	煮魚 野菜の旨煮 すまし汁
8	火	ジョア	豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ 味噌汁 ☆	ミルク クラッカー	そぼろあん 野菜の旨煮 味噌汁
9	水	バナナヨーグルト	豚肉と大豆の磯煮 ごま酢あえ トマト ☆	ミルク ビスケット	トマト煮 きゅうりあん すまし汁
10	木	お茶 ポーロ	ハヤシライス トマトの梅スパサラダ バナナ ☆	お茶 チーズ蒸しパン	トマトのそぼろ煮 野菜あん 味噌汁
11	金	ヨーグルト	魚の塩焼き 春雨のごま酢あえ 味噌汁 ☆	牛乳 せんべい	煮魚 野菜あん 味噌汁
12	土	運動会			
15	火	牛乳 オレンジ	魚フライタルタルソース キャベツサラダ ほうれん草のスープ ☆	お茶 フレンチトースト	魚のおろし煮 キャベツの旨煮 すまし汁
16	水	みかんヨーグルト	煮込みハンバーグ マセドアンサラダ わかめスープ ☆	お茶 豆腐ドーナツ	そぼろ煮 マッシュポテト わかめスープ
17	木	ジョア	さつまいもと青菜のクリーム煮 トマト ちりじゃこサラダ ~ひまわり組遠足~ ☆	手作りプリン	さつまいもの旨煮 トマト煮 すまし汁
18	金	牛乳 ポーロ	大麦入りじゃが芋炒め バナナ 白菜スープ ☆	ミルク ビスケット	肉じゃが 野菜あん 白菜スープ
19	土	お茶 せんべい	チャーハン コーンスープ	お茶 せんべい	味噌雑炊 マッシュポテト
21	月	牛乳 バナナ	岩石揚げ キャベツのごまネーズあえ けんちん汁 ☆	フルーツゼリー	肉じゃが スティック野菜 すまし汁
22	火	ヨーグルトあえ	水菜の梅マヨあえ めった汁 トマト ~焼き芋会~ ☆	ミルク クラッカー	トマト煮 そぼろあん 味噌汁
23	水	お茶 ポーロ	鶏肉のレモン焼き 春雨サラダ きのこスープ ~ゆり・きく組遠足~ ☆	ミルク せんべい	そぼろ煮 野菜の旨煮 すまし汁
24	木	牛乳 オレンジ	トマトカレー 和風サラダ 温野菜 ☆	お茶 スイートポテトパイ	ブロッコリーの旨煮 そぼろ煮 味噌汁
25	金	フルーツポンチ	🍱お弁当ランチ🍱	お茶 ウイナーマフィン	さつまいもの旨煮 野菜あん すまし汁
26	土	お茶 せんべい	チキンライス チーズ	お茶 せんべい	野菜雑炊 マッシュポテト
28	月	牛乳 バナナ	鶏肉のマーマレード煮 さつまいもサラダ 卵とトマトのスープ ☆	ミルク ビスケット	そぼろ煮 さつまいもの旨煮 トマトスープ
29	火	お茶 ポーロ	ホイコーロー ブロッコリーの中華和え 中華スープ ☆	ミルク せんべい	そぼろ煮 ブロッコリーの旨煮 味噌汁
30	水	ヨーグルト	チキンカツ 大根サラダ 味噌汁 ☆	お茶 マドレーヌ	大根のそぼろ煮 スティック野菜 味噌汁
31	木	みかんヨーグルト	魚のマイネーズ焼き ひじきサラダ ココロスープ ☆	お茶 揚げパン	煮魚 ひじき煮 すまし汁

※ 未満児の主食 ごはん・・・☆ 青字は手作りおやつです

小松トマトを使用した献立

