

# 10月

# 「トルキッス献立カレンダー」前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金 10月1日	土 10月2日	日 10月3日
おひるごはん		<p>秋はおいしい食べ物がたくさんありますね～</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平 師匠</p>			<p>ご飯 鶏肉と野菜の炒め物 かぼちゃのサラダ みそ汁</p>	お弁当の日	休園日
					<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/8.8/7.2/43.3/0.8</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/13.7/4.6/40.8/0.8</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/13.6/6.0/43.4/0.8</p>
おひるごはん	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
	<p>ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き さつま芋のごまからめ みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 鶏肉のから揚げ 炒りおから みそ汁</p>	<p>ご飯 豚肉とほうれん草のさっぱり炒め トマトとコーンのサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 ●鮭のちゃんちゃん焼き風 鶏肉と大根の炒め煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>納豆ごはん 豚肉の玉ねぎソース 小松菜のツナ和え みそ汁</p>	お弁当の日	休園日
おひるごはん	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日			
おひるごはん	<p>ほうとう風うどん ほうれん草と人参の醤油炒め フルーツ(オレンジ)</p>	<p>麻婆豆腐丼 千ゲン菜とコーンのひじきサラダ すまし汁</p>	<p>ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ もやしとキャベツのサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>ハヤシライス 白菜ときゅうりのごまサラダ フルーツ(りんご)</p>			
栄養価	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 243/10.7/7.8/33.2/0.7</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/10.7/7.7/39.8/1.0</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/11.2/7.6/45.7/0.7</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/8.1/6.4/46.3/0.9</p>			

※都合により、献立を変更する場合がございます。

# 10月 トルキッズ献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
おむすび	<p>秋はおいしい食べ物がたくさんありますね～</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>				<b>10月15日</b>  ご飯 豆腐と豚肉のくずし煮 小松菜の醤油炒め みそ汁 Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/11.6/6.6/39.3/0.6	<b>10月16日</b> 休園日 (日乃出保育園運動会)	<b>10月17日</b> 休園日
		<b>10月18日</b>	<b>10月19日</b>	<b>10月20日</b>	<b>10月21日</b>	<b>10月22日</b>	<b>10月23日</b>
おむすび	 鉄分強化! ふいかけご飯 鶏肉とほうれん草の彩り中華炒め ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁 Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/9.8/9.0/37.1/0.9	 ご飯 助宗タラの香草マヨ焼き 大根と人参のツナサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ) Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/10.4/9.7/40.0/0.7	 あったかソーメン さつま芋とごぼうの金平炒め フルーツ(バナナ) Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230/7.8/4.2/39.1/0.8	 豚肉とれんこんの混ぜご飯 玉ねぎと枝豆のあんかけ豆腐 白菜と人参のオーロラサラダ みそ汁 Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 309/12.0/9.4/42.2/0.7	 ご飯 カラスカレイの磯風味焼き 鶏肉と千ゲン菜の炒め煮 みそ汁 フルーツ(バナナ) Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/9.0/7.8/42.7/0.6	お弁当の日	休園日
	<b>10月25日</b>	<b>10月26日</b>	<b>10月27日</b>	<b>10月28日</b>	<b>10月29日</b>	<b>10月30日</b>	<b>10月31日</b>
おむすび	 ご飯 豚肉のおかか炒め ブロッコリーのしらす煮 みそ汁 Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/12.2/5.1/37.7/0.8	 鉄分強化! ふいかけご飯 助宗タラと野菜の炒め物 白菜と鶏肉の炒め煮 みそ汁 フルーツ(りんご) Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 309/12.2/7.1/47.6/0.8	 ご飯 鶏肉のケチャップ煮 切干大根のツナ炒め スープ  Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/10.0/8.3/40.7/1.4	 コーンピラフ 煮込みハンバーグ スパゲッティサラダ 豆腐スープ フルーツ(オレンジ) Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 356/11.5/11.3/51.5/1.2	 ご飯 豆腐と豚肉のくずし煮 小松菜の醤油炒め みそ汁 Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/11.6/6.6/39.3/0.6	お弁当の日	休園日
	<b>10月25日</b>	<b>10月26日</b>	<b>10月27日</b>	<b>10月28日</b>	<b>10月29日</b>	<b>10月30日</b>	<b>10月31日</b>

※都合により、献立を変更する場合がございます。



離乳食	曜日	後期(9~11ヶ月)カミカミ期 完了期(12ヶ月頃)パクパク期		中期(7~8ヶ月)モグモグ期		初期(5~6ヶ月)ゴックン期		離乳食	曜日	後期(9~11ヶ月)カミカミ期 完了期(12ヶ月頃)パクパク期		中期(7~8ヶ月)モグモグ期		初期(5~6ヶ月)ゴックン期					
		昼		使用食材一覧		昼				使用食材一覧		夕		使用食材一覧		夕		使用食材一覧	
		メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材			メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材
1	金	軟飯 鶏肉となすのやわらか煮 かぼちゃサラダ みそ汁	米・鶏肉・玉ねぎ・なす・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・ワカメ・味噌	7倍がゆ 鶏肉となすのやわらか煮 かぼちゃサラダ みそ汁	米・鶏肉・玉ねぎ・なす・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・ワカメ・味噌	10倍がゆ 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト	米・玉ねぎ・人参・かぼちゃ	16	土	休園日(日乃出保育園運動会)									
2	土	主食は主に麺類の提供となります。 詳細につきましては連絡帳にてご確認ください。						17	日	休園日									
3	日	休園日						18	月	軟飯 鶏肉と野菜のやわらか煮 ブロッコリーときゅうりのサラダ	米・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー・きゅうり	7倍がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ブロッコリーときゅうりのサラダ	米・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー・きゅうり	10倍がゆ ほうれん草・玉ねぎ・人参ペースト ブロッコリーペースト	米・ほうれん草・玉ねぎ・人参・ブロッコリー				
4	月	軟飯 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 さつま芋のマッシュ みそ汁・フルーツ(りんご)	米・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・さつま芋・玉ねぎ・味噌・りんご	7倍がゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 さつま芋のマッシュ みそ汁・フルーツ(りんご)	米・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・さつま芋・玉ねぎ・味噌・りんご	10倍がゆ チンゲン菜ペースト さつま芋ペースト 玉ねぎペースト・りんごペースト	米・チンゲン菜・さつま芋・玉ねぎ・りんご	19	火	軟飯 助宗タラと小松菜のくたくた煮 大根と人参のサラダ フルーツ(オレンジ)	米・スケソウタラ・玉ねぎ・小松菜・出し汁・大根・人参・オレンジ	7倍がゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 大根と人参のサラダ フルーツ(オレンジ)	米・スケソウタラ・玉ねぎ・小松菜・出し汁・大根・人参・オレンジ	10倍がゆ 玉ねぎ・小松菜ペースト 人参ペースト	米・玉ねぎ・小松菜・大根・人参				
5	火	軟飯 鶏肉とキャベツのやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁	米・鶏肉・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・人参・白菜・花ふ・味噌	7倍がゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁	米・鶏肉・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・人参・白菜・味噌	10倍がゆ キャベツ・人参ペースト 白菜ペースト	米・キャベツ・人参・白菜	20	水	軟飯 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 さつま芋のマッシュ フルーツ(バナナ)	米・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・バナナ	7倍がゆ 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 さつま芋のマッシュ フルーツ(バナナ)	米・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・バナナ	10倍がゆ チンゲン菜・人参ペースト さつま芋ペースト バナナペースト	米・チンゲン菜・人参・さつま芋・バナナ				
6	水	軟飯 鶏肉と野菜のくたくた煮 トマトサラダ みそ汁	米・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・もやし・味噌	7倍がゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 トマトサラダ	米・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト	10倍がゆ ほうれん草ペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマトペースト	米・ほうれん草・玉ねぎ・人参・トマト	21	木	軟飯 豆腐と玉ねぎのどろろ煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	米・豆腐・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・白菜・人参・なす・味噌	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎのどろろ煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	米・豆腐・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・白菜・人参・なす・味噌	10倍がゆ 豆腐・玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト	米・豆腐・玉ねぎ・白菜・人参				
7	木	軟飯 助宗タラとキャベツのやわらか煮 大根と人参のだし煮 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	米・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・大根・人参・じゃが芋・ワカメ・醤油・オレンジ	7倍がゆ 助宗タラとキャベツのやわらか煮 大根と人参のだし煮 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	米・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・大根・人参・じゃが芋・ワカメ・醤油・オレンジ	10倍がゆ キャベツペースト 大根・人参ペースト じゃが芋ペースト	米・キャベツ・大根・人参・じゃが芋	22	金	軟飯 助宗タラのトマト煮 チンゲン菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	米・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・出し汁・さつま芋・味噌・バナナ	7倍がゆ 助宗タラのトマト煮 チンゲン菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	米・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・出し汁・さつま芋・味噌・バナナ	10倍がゆ トマトペースト チンゲン菜・人参ペースト さつま芋ペースト・バナナペースト	米・トマト・チンゲン菜・人参・さつま芋・バナナ				
8	金	軟飯 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜サラダ みそ汁	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・花ふ・味噌	7倍がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜サラダ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・小松菜	10倍がゆ 玉ねぎ・人参ペースト 小松菜ペースト	米・玉ねぎ・人参・小松菜	23	土	主食は主に麺類の提供となります。 詳細につきましては連絡帳にてご確認ください。									
9	土	主食は主に麺類の提供となります。 詳細につきましては連絡帳にてご確認ください。						24	日	休園日									
10	日	休園日						25	月	軟飯 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ブロッコリーのしらす煮 みそ汁	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー・しらす干し・小松菜・味噌	7倍がゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ブロッコリーのしらす煮 みそ汁	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー・しらす干し・小松菜・味噌	10倍がゆ 玉ねぎ・人参ペースト ブロッコリーペースト 小松菜ペースト	米・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・小松菜				
11	月	鶏肉のくたくた味噌うどん ほうれん草と人参のサラダ フルーツ(オレンジ)	うどん・鶏肉・かぼちゃ・大根・出し汁・味噌・ほうれん草・人参・オレンジ	鶏肉のくたくた味噌うどん ほうれん草と人参のサラダ フルーツ(オレンジ)	うどん・鶏肉・かぼちゃ・大根・出し汁・味噌・ほうれん草・人参・オレンジ	うどんペースト かぼちゃ・大根ペースト ほうれん草・人参ペースト	うどん・かぼちゃ・大根・ほうれん草・人参	26	火	軟飯 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	米・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・白菜・人参・さつま芋・ワカメ・味噌・りんご	7倍がゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	米・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・白菜・人参・さつま芋・ワカメ・味噌・りんご	10倍がゆ 玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト さつま芋ペースト・りんごペースト	米・玉ねぎ・白菜・人参・さつま芋・りんご				
12	火	軟飯 豆腐と人参のコトコ煮 チンゲン菜サラダ すまし汁	米・豆腐・人参・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・花ふ	7倍がゆ 豆腐と人参のコトコ煮 チンゲン菜サラダ	米・豆腐・人参・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜	10倍がゆ 豆腐・人参ペースト チンゲン菜ペースト	米・豆腐・人参・チンゲン菜	27	水	軟飯 鶏肉と野菜のくたくた煮 スープ	米・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・なす	7倍がゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 スープ	米・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・なす	10倍がゆ 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト	米・玉ねぎ・小松菜・人参				
13	水	軟飯 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 もやしとキャベツのサラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	米・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・もやし・キャベツ・人参・玉ねぎ・味噌・バナナ	7倍がゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 もやしとキャベツのサラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	米・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・キャベツ・人参・玉ねぎ・味噌・バナナ	10倍がゆ かぼちゃペースト キャベツ・人参ペースト 玉ねぎペースト・バナナペースト	米・かぼちゃ・キャベツ・人参・玉ねぎ・バナナ	28	木	軟飯 助宗タラのトマト煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	米・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・ほうれん草・人参・焼肉・出し汁・味噌・ヨーグルト・砂糖	7倍がゆ 助宗タラのトマト煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	米・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・ほうれん草・人参・ヨーグルト・砂糖	10倍がゆ トマトペースト ほうれん草・人参ペースト	米・トマト・ほうれん草・人参				
14	木	軟飯 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜ときゅうりのサラダ フルーツ(りんご)	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・きゅうり・りんご	7倍がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜ときゅうりのサラダ フルーツ(りんご)	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・きゅうり・りんご	10倍がゆ 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト りんごペースト	米・玉ねぎ・人参・白菜・りんご	29	金	軟飯 豆腐とキャベツのどろろ煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	米・豆腐・キャベツ・出し汁・片栗粉・小松菜・玉ねぎ・人参・大根・もやし・味噌	7倍がゆ 豆腐とキャベツのどろろ煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	米・豆腐・キャベツ・出し汁・片栗粉・小松菜・玉ねぎ・人参・大根・もやし・味噌	10倍がゆ 豆腐・キャベツペースト 小松菜・玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト	米・豆腐・キャベツ・小松菜・玉ねぎ・人参・大根				
15	金	軟飯 豆腐とキャベツのどろろ煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	米・豆腐・キャベツ・出し汁・片栗粉・小松菜・玉ねぎ・人参・大根・もやし・味噌	7倍がゆ 豆腐とキャベツのどろろ煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	米・豆腐・キャベツ・出し汁・片栗粉・小松菜・玉ねぎ・人参・大根・味噌	10倍がゆ 豆腐とキャベツのどろろ煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	米・豆腐・キャベツ・出し汁・片栗粉・小松菜・玉ねぎ・人参・大根・味噌	30	土	主食は主に麺類の提供となります。 詳細につきましては連絡帳にてご確認ください。									
		※食材の搬入状況により、献立が変更となる場合がございます。						31	日	休園日									