

# 10月献立予定表

2021年

しんあい保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ																
				きいろ:熱と力になるもの	あか:血や肉や骨になるもの	みどり:体の調子を整えるもの						きいろ:熱と力になるもの	あか:血や肉や骨になるもの	みどり:体の調子を整えるもの																	
1	金	カレー南蛮 ツナサラダ オレンジ	牛乳 メロンパン	ゆでうどん、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、★なると、ツナ油漬、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、しいたけ、コーン缶、葉ねぎ	牛乳	18	月	●十三夜● 栗ごはん すまし汁 柿 たらの磯辺揚げ 五目大豆煮	牛乳 スイートポテト	冷凍さつまいも、米、くり、小麦粉、砂糖、油、無塩バター、片栗粉	牛乳、たら、だいず水煮、絹ごし豆腐、生クリーム、こんぶ、あおのり	かき、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、しらたき、いんげん	牛乳																
2	土	中華丼 わかめスープ バナナ	ジュース クッキー 幼児:せんべい	米、片栗粉、油、ごま油	豚肉、★なると、生わかめ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、いんげん、コーン缶	牛乳	19	火	★お楽しみ献立☆ フルーツポンチ ピビンバ チーズサラダ キャベツのスープ	牛乳 メロンパンクッキー	米、ホットケーキ粉、砂糖、小麦粉、無塩バター、油、ごま油、ごま、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、◎錦糸卵、チーズ、◎卵	キャベツ、バナナ、ほうれんそう、もやし、にんじん、きゅうり、もも缶、みかん缶、パイン缶、コーン缶、にんにく	牛乳																
4	月	ごはん 金目鯛煮つけ スパゲティ-サラダ みそ汁	牛乳 ドーナッツ	米、★卵不使用マヨネーズ、スパゲティ-、砂糖	牛乳、きんめだい、絹ごし豆腐、みそ	ごぼう、ごまつな、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳	20	水	ごはん 焼塩蛙 トマト 切干大根煮	牛乳 あんぱん	米、砂糖	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	バナナ、トマト、ごまつな、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ	カルシウム																
5	火	ふりかけごはん 煮物風コロッケ トマト ブロッコリー中華和え	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、★パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、絹ごし豆腐、おから、豚ひき肉、◎卵、みそ、油揚げ、生わかめ、ひじき	トマト、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、しいたけ	カルシウム	21	木	ロールパン オムレツ ブロッコリー 野菜スープ	ヨーグルト 麦茶 のりのりおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、油	ヨーグルト、◎卵、豚ひき肉、焼きのり	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん	牛乳																
6	水	ごはん 黒はんぺんフライ トマト 納豆和え	ジュース カルシウムあられ	米、★パン粉、油、小麦粉	◎黒はんぺん、絹ごし豆腐、豚肉、挽きわり納豆、◎卵、みそ、かつお節	みかん、トマト、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	牛乳	22	金	ごはん 大豆と鶏肉の揚げ煮 春雨サラダ みそ汁	牛乳 りんごのケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、小麦粉、無塩バター、はるさめ、油、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、だいず水煮、◎卵、みそ、油揚げ、生わかめ	キウイフルーツ、はくさい、ほうれんそう、きゅうり、りんご、にんじん、コーン缶	牛乳																
7	木	肉みそうどん トマトサラダ すまし汁 ヨーグルト	麦茶 夕焼けごはん	ゆでうどん、米、砂糖、片栗粉、油、ごま	ヨーグルト、豚ひき肉、絹ごし豆腐、赤みそ、しらす干し、生わかめ	たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、しいたけ、コーン缶、葉ねぎ、しょうが	牛乳	23	土	麻婆豆腐丼 中華スープ バナナ	ジュース クッキー 幼児:せんべい	米、片栗粉、油、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、生わかめ	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳																
8	金	☆ちゅんちゅん職員イチオシメニュー ごはん 鮭のバターしょうゆきのソース あおのり粉ふき芋 りんご	牛乳 ワッフル	米、じゃがいも、小麦粉、バター	牛乳、さけ、あおのり	りんご、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、しいたけ	牛乳	25	月	みそラーメン 青のりポテトビーンズ オレンジ	牛乳 にんじんジャムドック	★ゆで中華めん、ロールパン、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、だいず水煮、豚ひき肉、みそ(赤色辛みそ)、★なると、あおのり	オレンジ、キャベツ、りんご、にんじん、もやし、たまねぎ、しいたけ、コーン缶、葉ねぎ	牛乳																
9	土	親子丼 みそ汁 バナナ	ジュース せんべい	米、砂糖	鶏もも肉、◎卵、みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース	牛乳	26	火	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリー 卵スープ	ヨーグルト 麦茶 おかかおにぎり	ロールパン、米、マカロニ、小麦粉、バター、★パン粉、油、片栗粉	ヨーグルト、鶏もも肉、牛乳、◎卵、粉チーズ、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、葉ねぎ	牛乳																
11	月	秋のハヤシライス ドレッシングサラダ バナナヨーグルト	牛乳 かぼちゃジャムドック	米、ロールパン、砂糖、油、バター	牛乳、ヨーグルト、豚肉、生クリーム	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、みかん缶、しめじ、セロリ、エリンギ、しいたけ、コーン缶	牛乳	27	水	かき揚げ丼 金時煮豆 みそ汁 りんご	牛乳 プリン(卵不使用) ウエハース	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、いんげんまめ(乾)、しらす干し、みそ、生わかめ	りんご、たまねぎ、はくさい、にんじん、葉ねぎ、しいたけ	牛乳																
12	火	☆さくらんぼ職員イチオシメニュー 三色丼 マカロニサラダ みそ汁	牛乳 チーズお好み焼き	米、小麦粉、やまといも、砂糖、★卵不使用マヨネーズ、マカロニ、油、★焼ふ、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、◎錦糸卵、◎卵、豚ひき肉、みそ、チーズ、ツナ水煮缶、あおのり	キャベツ、ほうれんそう、バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、もも缶、みかん缶、パイン缶、葉ねぎ	牛乳	28	木	お弁当の日	ジュース ★ミレービスケット せんべい				カルシウム																
13	水	さつまいもごはん 千草焼き ひじき煮 みそ汁	牛乳 ★バナナスティック ケーキ	米、さつまいも、砂糖	牛乳、◎卵、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、★なると、みそ、油揚げ、ひじき	かき、だいこん、にんじん、ほうれんそう、しいたけ	牛乳	29	金	わかめごはん 鶏肉のレモン和え ブロッコリーとウインナーのソテー みそ汁	牛乳 やきいも	さつまいも、米、油、片栗粉、砂糖、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、★ウインナー、みそ、炊き込みわかめ	ブロッコリー、えのきたけ、葉ねぎ、レモン	牛乳																
14	木	ロールパン 鶏肉のバーベキューソース ブロッコリー クリームシチュー	麦茶 わかめおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、油	鶏もも肉、ヨーグルト、牛乳、炊き込みわかめ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、りんご、にんにく	牛乳	30	土	豚肉丼 すまし汁 バナナ	ジュース せんべい	米、ごま油、★焼ふ	豚肉、生わかめ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ、にら、葉ねぎ、にんにく	牛乳																
15	金	ごはん さんまのごま焼き 磯香浸し みそ汁	牛乳 ココア蒸しパン	米、ホットケーキ粉、片栗粉、小麦粉、ごま、砂糖	牛乳、さんま、みそ、油揚げ、生わかめ、焼きのり	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、だいこん	カルシウム	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="4" style="vertical-align: middle;">1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)</td> <td>エネルギー</td> <td style="text-align: right;">552 kcal</td> <td>鉄</td> <td style="text-align: right;">1.9 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td style="text-align: right;">19.4 g</td> <td>カルシウム</td> <td style="text-align: right;">222 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td style="text-align: right;">15.9 g</td> <td>ビタミンC</td> <td style="text-align: right;">33 mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td style="text-align: right;">2.4 g</td> <td>食物繊維</td> <td style="text-align: right;">3.7 g</td> </tr> </table>							1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	552 kcal	鉄	1.9 mg	たんぱく質	19.4 g	カルシウム	222 mg	脂質	15.9 g	ビタミンC	33 mg	塩分	2.4 g	食物繊維	3.7 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	552 kcal	鉄	1.9 mg																											
	たんぱく質	19.4 g	カルシウム	222 mg																											
	脂質	15.9 g	ビタミンC	33 mg																											
	塩分	2.4 g	食物繊維	3.7 g																											
16	土	キーマカレー キャベツのスープ バナナ	ジュース せんべい	米	豚ひき肉、だいず水煮	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、ピーマン	牛乳	<p>献立は、発注・仕入れにより変更となる場合があります。ご了承ください。 お楽しみ献立は…「みかん組」の希望を入れました!</p>																							

◎は卵と卵を使用した加工食品です。  
★は乳・卵不使用の食品です。