

2020年

10月献立予定表

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
				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	木	●十五夜● すまし汁 ごはん お月見ゼリー 鮭のごまみそ焼き 筑前煮	牛乳 みたらしさつまいももち	米、さつまいも、 さといも、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、鶏もも肉、みそ、生わかめ	にんじん、板こんにゃく、たけのこ、しいたけ、葉ねぎ、グリーンピース	牛乳
2	金	チキンカレーライス チーズサラダ ヨーグルト	オレンジジュース せんべい 幼児: 味付小魚	米、じゃがいも、砂糖、油	ヨーグルト、鶏もも肉、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶	カルシウム
3	土	運動会 お菓子とジュースのお土産があります					りんごジュース (りんご組のみ お土産の中に入っています)
5	月	ちゅんちゅん職員イチオシ 粉ふき芋 ごはん かき玉汁 ハンバーグきのこソース 梨 ブロッコリー	牛乳 クリスタルゼリー せんべい	米、じゃがいも、★パン粉、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、◎卵	なし、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、葉ねぎ	牛乳
6	火	麻婆豆腐丼 春雨サラダ わかめスープ りんご	牛乳 みたらしかぼちゃもち	米、片栗粉、砂糖、はるさめ、ごま油、油、ごま	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、生わかめ	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しいたけ、えのきたけ、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳
7	水	ごはん 豚汁 黒はんぺんフライ バナナ トマト 納豆和え	牛乳 あんぱん	米、★パン粉、油、小麦粉	牛乳、★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	バナナ、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
8	木	肉みそうどん 酢の物 すまし汁 ヨーグルト	牛乳 チーズお好み焼き	ゆでうどん、小麦粉、やまといも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、◎卵、赤みそ、チーズ、★なると、生わかめ、あおのり	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、葉ねぎ、しょうが	牛乳
9	金	夕焼けごはん みそ汁 煮物風コロッケ ぶどうゼリー トマト ブロッコリーの中巻和え	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、小麦粉、パン粉、砂糖、油	牛乳、おから、◎卵、しらす干し、豚ひき肉、みそ、豆腐、油揚げ、生わかめ、ひじき	キャベツ、ブロッコリー、しいたけ、にんじん、葉ねぎ、トマト	カルシウム
10	土	親子丼 みそ汁 バナナ	ジュース ★どうぶつビスケット 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
12	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 あげぱん(きな粉)	米、ロールパン、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、きな粉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん缶、しめじ、セロリ、エリンギ、しいたけ、コーン缶	牛乳
13	火	ごはん 千草焼き トマト ひじき煮	牛乳 いがぐり揚げ	米、さつまいも、砂糖、くり、油、干しとうめん	牛乳、◎卵、鶏もも肉、鶏ひき肉、★なると、油揚げ、ひじき、みそ	かき、かぼちゃ、トマト、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ごぼう、しいたけ	牛乳
14	水	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
15	木	ロールパン ヨーグルト 鶏肉のハーベキューソース ブロッコリー クリームシチュー	麦茶 チャーハン	ロールパン、米、じゃがいも、小麦粉、バター、油、砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト、牛乳、豚ひき肉、★なると、◎卵	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン缶、りんご、葉ねぎ、にんにく	牛乳
16	金	ごはん 鱈のごま焼き お浸し みそ汁	牛乳 りんごのケーキ	米、じゃがいも、小麦粉、ホットケーキ粉、★パン粉、砂糖、無塩バター、油、ごま	牛乳、◎卵、さんま、みそ、油揚げ、生わかめ、かつお節	バナナ、トマト、にんじん、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、りんご、しいたけ	カルシウム
17	土	煮込みうどん フライドポテト ゼリー	ジュース カルシウムあられ	ゆでうどん、油	鶏もも肉	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	牛乳

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		
19	月	ジャムサンド 野菜スープ オムレツ ヨーグルト トマト ブロッコリー	麦茶 のりのおにぎり	食パン、米、じゃがいも、いちご ジャム、油	ヨーグルト、◎卵、豚ひき肉、焼きのり	トマト、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん	牛乳	
20	火	お楽しみ献立 さつまいもごはん 照り焼きハンバーグ トマト	牛乳 プリンアラモード(卵不使用プリン) もも・いちご組: プリン(卵不使用プリン) ウエハース	米、さつまいも、★卵不使用マヨネーズ、★パン粉、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、★なると、チーズ、ホイップクリーム	みかん、キャベツ、トマト、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、コーン缶、もも缶	牛乳	
21	水	ごはん 焼塩鮭 トマト 切干大根煮	牛乳 メロンパン	米、砂糖	牛乳、さけ(塩)、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	
22	木	みそラーメン 青のりポテトビーンズ オレンジ	牛乳 フルーツポンチ	★中華めん、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、だいす水煮、豚ひき肉、みそ、★なると、あおのり	オレンジ、バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、もも缶、みかん缶、にんじん、パイナップル、しいたけ、コーン缶、葉ねぎ	牛乳	
23	金	ごはん 大豆と鶏肉の揚げ煮 春雨サラダ みそ汁	牛乳 ココア蒸しパン	米、ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、はるさめ、油、小麦粉、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、だいす水煮、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、にんじん、コーン缶	牛乳	
24	土	麻婆豆腐丼 中華スープ バナナ	ジュース 源氏パイ 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	
26	月	幼児: 新米おにぎり作り 乳児: ごはん 鶏肉のレモン和え 小松菜の煮浸し	牛乳 やさいも	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、油揚げ、みそ、生わかめ、焼きのり	バナナ、ごまつな、にんじん、えのきたけ、レモン	牛乳	
27	火	さくらんぼ職員イチオシ ロールパン マカロニグラタン ブロッコリー	麦茶 おかかおにぎり	卵スープ ヨーグルト	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	牛乳	
28	水	お弁当の日					りんごジュース ★ミレービスケット せんべい	カルシウム
29	木	●十三夜● 筑前煮 栗ごはん たらの磯辺揚げ トマト	牛乳 スイートポテト	さつまいも、米、さといも、くり、小麦粉、砂糖、油、無塩バター、片栗粉	牛乳、たら、絹ごし豆腐、鶏もも肉、生クリーム、あおのり	かき、トマト、にんじん、ほうれんそう、れんこん、しいたけ、グリーンピース	牛乳	
30	金	かき揚げ丼 金時煮豆 みそ汁 もも缶	牛乳 かぼちゃジャムサンド	米、食パン、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、バター	牛乳、いんげんまめ、しらす干し、みそ、生クリーム、生わかめ	もも缶、たまねぎ、はくさい、かぼちゃ、にんじん、葉ねぎ、しいたけ	カルシウム	
31	土	中華丼 わかめスープ バナナ	ジュース 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	

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!

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	562 kcal	鉄	2 mg
	たんぱく質	19.8 g	カルシウム	225 mg
	脂質	15.9 g	ビタミンC	33 mg
	塩分	2.4 g	食物繊維	3.9 g

★は乳・卵を使用していない加工食品です。
◎は卵です。