

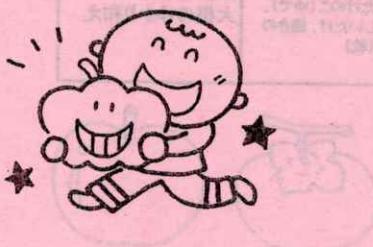
10月の献立表

2020年10月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 木	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鶏ささみのカレー粉焼き もやし炒め フルーツ	胚芽米、米、じゃがい も、油、小麦粉、ごま油	鶏ささ身、鶏もも肉、み そ	りんご、キャベツ、たまねぎ、練豆もや し、かぶ、にんじん、ごぼう、にんじん、 にら、かぶの葉、しらたき、いんげん、わ かめ(花)、塩こんぶ、干しいたけ	お茶 五目ご飯 かぶの塩昆布あえ
02 金 さんま 祭り	人参 スティック	ご飯 みそ汁(舞茸・ごぼう) さんまの塩焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、さつ まいも、きび砂糖、米 、油、ごま油	牛乳、さんま、調製豆 乳、ちくわ(乳・卵な し)、みそ、凍り豆腐	なし、きゅうり、にんじ ん、板こんにゃく、だい こん、まいたけ、ごぼ う、いんげん、干しい たけ	牛乳 さつま芋蒸しパン 中華きゅうり
03 土	煮干し	豚丼 みそ汁(人参・大根) フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵 なし)、マヨドレ(乳・卵 なし)、きび砂糖、油	豚肉、牛乳、ハム(乳 含む)、チーズ、みそ	みかん、しらたき、たま ねぎ、プロッコリー、 きゅうり、にんじん、だ いこん、ねぎ	牛乳 サンドイッチ (ハム・チーズ・胡瓜) ゆでプロッコリー
05 月	こんぶ	栗ご飯 すまし汁(かいわれ・なると) 魚の照り焼き(さば) ほうれん草としめじの炒め物 フルーツ	胚芽米、くり、米、油	さば、ベーコン(乳含 む)、鶏もも肉、なると (乳・卵なし)	みかん、ほうれんそう、だいこ ん、たまねぎ、にんじん、し めじ、グリンピース、かいわれ だいこん、こんぶ(だし用)	お茶 ケチャップライス 大根スティック (しょう油)
06 火	ゆで さつま芋	ご飯 スープ(豆腐・人参・ニラ) 鶏肉の揚げおろしだん酢 プロッコリーのサラダ フルーツ	生中華めん(乳・卵な し)、米、片栗粉、油、 ごま油	鶏むね肉、豚骨・鶏が らスープ、木綿豆腐、 豚ひき肉	かき、だいこん、にんじん、コーン缶、も やし、キャベツ、プロッコリー、カリフラ ワー、セロリ、レモン果汁、にら、ね ぎ、糸みつば、しょうが、にんにく、しょう が	お茶 しょう油ラーメン 人参スティック (しょうゆ)
07 水	ごぼう スティック	ご飯 すまし汁(茎・しいたけ・ほうれん草) 大根と豚肉のみそ炒め かぼちゃのバター焼き フルーツ	胚芽米、小麦粉、メー ブルソップ、きび砂 糖、油、片栗粉、ご ま油、麩	牛乳、豚肉、卵、豆 乳、みそ、バター、バ ター	だいこん、かぼちゃ、なし、 きゅうり、板こんにゃく、にん じん、ほうれんそう、しいた け、ねぎ、にんにく、黒きくら げ、しょうが	牛乳 ホットケーキ 胡瓜スティック(塩)
08 木	粉ふき 芋	コッペパン ミネストローネスープ 魚のムニエル(鮭) マカロニサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵な し)、胚芽米、マカロ ニ、小麦粉、マヨドレ (乳・卵なし)、オリーブ 油	べにさけ、絹ごし豆 腐、大豆(ゆで)、ベー コン(乳含む)、油揚 げ、バター	みかん、キャベツ、まい たけ、きゅうり、にんじん、ト マト、にんじん、たまね ぎ、セロリー、万能ねぎ	お茶 まいたけごはん すまし汁 (豆腐・人参)
09 金	胡瓜 スティック	ご飯 みそ汁(えのき・大根) 鶏肉の梅肉焼き キャベツの胡麻和え フルーツ	胚芽米、じゃがいも、ご ま、きび砂糖、油	鶏もも肉、牛乳、ツナ 油漬缶、ちくわ(乳・卵 なし)、みそ、煮干し	大根、りんご、えのきた け、たまねぎ、うめ干 し、にんじん、パセリ、 大根	牛乳 ツナとポテトのソテー 煮干し
10 土	煮干し	あんかけうどん 里芋の煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 胚芽米、さといも、片栗 粉、油、ごま(乾)、きび 砂糖	豚肉、しらす干し、か つお節	みかん、はくさい、ね ぎ、にんじん、たまね ぎ、にら、こんぶ、いん げん、干しいたけ	お茶 和風チャーハン こんぶ
12 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(キャベツ・なめこ) さわらとごぼうの煮つけ ピーマンの炒め煮 フルーツ	胚芽米、米、ごま油、き び砂糖	さわら、牛乳、チーズ、 豆みそ、しらす干し、 ベーコン(乳含む)、生 クリーム、粉チーズ、バ ター	かき、ピーマン、ごぼう、た まねぎ、キャベツ、にんじ ん、エリンギ、しめじ、え のきたけ、なめこ、しょうが	お茶 きのこのリゾット風 チーズ
13 火	プロッコリー の ゴマ和	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 豚肉のスマニ焼き 南瓜サラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 米、マヨドレ(乳・卵な し)、ごま油、オリーブ 油	牛乳、豚肉、みそ、 煮干し	なし、日本かぼちゃ、たまね ぎ、にんじん、きゅうり、にら、 ピーマン、にんにく、干しう どう	牛乳 スパゲティー・ナポリタン 煮干し
14 水	大根 スティック	秋野菜カレー 福神漬け フレンチサラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、 片栗粉、油、小麦粉、 黒砂糖、きび砂糖、 はちみつ	牛乳、鶏もも肉、豆乳、 きな粉	りんご、キャベツ、たまねぎ、 みかん缶、きゅうり、マッシュ ルーム、しめじ、にんじん、 福神漬、にんにく、しょうが、 ごぼう	お茶 ミルクくずもち ごぼうスティック

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー551kcal・たんぱく質22.5g・脂質17.1g)





献立表



2020年10月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15 木 野外 保育	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鶏ささみのカレー粉焼き もやし炒め フルーツ	胚芽米、米、じゃがい も、油、小麦粉、ごま油	鶏ささ身、鶏もも肉、み そ	ひじご、キャベツ、たまねぎ、豌豆もや し、かぶ、にんじん、ごぼう、にんじ ん、にら、かぶ、黒しじらとき、いんげ ん、わかめ(乾)、塩こんぶ、干しい たけ	お茶 五目ご飯 かぶの塩昆布あえ
16 金	人参 スティック	ご飯 みそ汁(舞茸・ごぼう) さんまの塩焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、さつ まいも、きび砂糖、米 、油、ごま油	牛乳、さんま、調製豆 乳、ちくわ(乳・卵な し)、みそ、凍り豆腐	なし、きゅうり、にんじ ん、板こんにゃく、だい こん、またいたけ、ごぼ う、いんげん、干しい たけ	牛乳 さつま芋蒸しパン 中華きゅうり
17 土	煮干し	豚丼 みそ汁(人参・大根) フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵 なし)、マヨドレ(乳・卵 なし)、きび砂糖、油	豚肉(肩ロース・脂身 付)、牛乳、ハム(乳含 む)、チーズ、みそ	みかん、しらたき、たま ねぎ、ブロッコリー、 きゅうり、にんじん、だ いこん、ねぎ	牛乳 サンドイッチ (ハム・チーズ・胡瓜) ゆでブロッコリー
19 月	こんぶ	栗ご飯 すまし汁(かわいれ・なると) 魚の照り焼き(さば) ほうれん草としめじの炒め物 フルーツ	胚芽米、くり、米、油	さば、ベーコン(乳含 む)、鶏もも肉、なると (乳・卵なし)	なし、ほうれんそう、だいこ ん、たまねぎ、にんじん、しめ じ、にんじん、グリンピース、 かわいれだいこん、こんぶ (だし用)	お茶 ケチャップライス 大根スティック (しょう油)
20 火	ゆで さつま芋	ご飯 スープ(豆腐・人参・ニラ) 鶏肉の揚げおろしだん酢 ブロッコリーのサラダ フルーツ	生中華めん(乳・卵な し)、米、片栗粉、油、 ごま油	鶏むね肉、鶏がらスー プ、木綿豆腐、豚ひき 肉	かき、だいこん、にんじん、コーン缶 もやし、キャベツ、ブロッコリー、カリフ ラワー、セロリー、レモン果汁、にら、 ねぎ、赤みつば、しょうが、にんにく、 しょうが	お茶 しょゆ油ラーメン 人参スティック (しょうゆ)
21 水	ごぼう スティック	ご飯 すまし汁(鮭・しいたけ・ほうれん草) 大根と豚肉のみそ炒め かぼちゃのバター焼き フルーツ	胚芽米、小麦粉、メー ブルソリップ、きび砂 糖、油、片栗粉、ごま 油、麩	牛乳、豚肉、卵、豆乳、 みそ、バター	だいこん、かぼちゃ、みかん、 きゅうり、板こんにゃく、にんじ ん、ほうれんそう、しいたけ、 ねぎ、にんにく、黒きくらげ、 しょうが	牛乳 ホットケーキ 胡瓜スティック(塩)
22 木	粉ふき 芋	コッペパン ミネストローネスープ 魚のムニエル(鮭) マカロニサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵な し)、胚芽米、マカロ ニ、小麦粉、マヨドレ (乳・卵なし)、オリーブ 油	ベにさけ、絹ごし豆腐、 大豆(ゆで)、ベーコン (乳含む)、油揚げ、バ ター	なし、キャベツ、またいた け、きゅうり、にんじん、 トマト、たまねぎ、セロ リー、万能ねぎ	お茶 またいたけごはん すまし汁 (豆腐・人参)
23 金	胡瓜 スティック	ご飯 みそ汁(えのき・大根) 鶏肉の梅肉焼き キャベツの胡麻和え フルーツ	胚芽米、じゃがいも、ご ま、きび砂糖、油	鶏もも肉、牛乳、ツナ 油漬缶、ちくわ(乳・卵 なし)、みそ、煮干し	キャベツ、りんご、えの きたけ、たまねぎ、うめ 干し、にんじん、パセ リ、大根	牛乳 ツナとポテトのソテー 煮干し
24 土	煮干し	あんかけうどん 里芋の煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 胚芽米、さといも、片栗 粉、油、ごま、きび砂糖	豚肉、しらす干し、かつ お節	みかん、はくさい、ね ぎ、にんじん、たまね ぎ、にら、こんぶ、いん げん、干しいたけ	お茶 和風チャーハン こんぶ
26 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(キャベツ・なめこ) さわらとごぼうの煮つけ ピーマンの炒め煮 フルーツ	胚芽米、米、ごま油、き び砂糖	さわら、牛乳、チーズ、 みそ、しらす干し、ベー コン(乳含む)、生クリー ム、粉チーズ、バ ター	かき、ピーマン、ごぼう、た まねぎ、キャベツ、にんじ ん、エリンギ、しめじ、え のきたけ、なめこ、しょうが	お茶 きのこのリゾット風 チーズ
27 火 きみどり の タッキング	の ゴマ和	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 豚肉のスマニ焼き 南瓜サラダ フルーツ	さつまいも、胚芽米、 じゃがいも、米、きび砂 糖、マヨドレ(乳・卵な し)、ごま油、オリーブ 油	牛乳、豚肉、みそ、バ ター	なし、日本かぼちゃ、た まねぎ、にんじん、きゅ うり、れんこん、にら、に んにく、干しうどう	牛乳 スイートポテト しゃきしゃきれんこん
28 水	大根 スティック	秋野菜カレー 福神漬け フレンチサラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、片 栗粉、油、小麦粉、黒 砂糖、きび砂糖、はち みつ	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、豆乳、きな粉	りんご、キャベツ、たまね ぎ、みかん缶、きゅうり、 マッシュルーム、しめじ、 にんじん、福神漬、にんにく、 しょうが、ごぼう	お茶 ミルクくずもち ごぼうスティック
29 木	かぶの 煮物	ご飯 みそ汁(豆腐・にら) かじきとしめじの炒め物 野菜の磯辺和え フルーツ	胚芽米、米、さつまい も、油、小麦粉、はち みつ、黒ごま	かじき、木綿豆腐、豆 みそ、バター	かき、はくさい、しめじ・しら したまねぎだけ、にんじん、ほうれ んそう、にら、にんじん、赤ピ ーマン、黄ピーマン、バセリ、わ かめ(乾)、焼きのり	お茶 さつま芋のご飯 にんじんのマリネ
30 金 誕生会	チーズ	ご飯 コーンスープ ハンバーグ ブロッコリーと人参のソテー 粉ふき芋・フルーツ	胚芽米、じゃがいも、き び砂糖、パン粉、油、 パイシート、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、卵、 バター、卵、生クリー ム、バター、豆乳	なし、みかん、たまね ぎ、クリームコーン缶、 ブロッコリー、かぼ ちゃ、にんじん、バセ リ、りんご	(幼児)牛乳 パンキンパイ・梨 (乳児)牛乳 ホットケーキ(りんご入り) 梨
31 土	煮干し	中華丼 スープ(もやし・わかめ) フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 胚芽米、片栗粉、オ リーブ油	豚肉、たらこ、豆乳、バ ター	みかん、もやし、たまねぎ、は くさい、キャベツ、にんじん、 だいこん、たけのこ(ゆで)、 にら、干しいたけ、焼きの り、わかめ(乾)	お茶 たらこうどん 大根のゆかり和え

10月の果物は梨・柿・りんご・みかん等です。

☆15日(木)は野外保育になります。幼児クラスはお弁当の用意をお願いします。

乳児クラスは給食があります。

