

10月 予定献立表

平成31年10月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
1(火)	おかし	ミートソースパグティ	いなりおにぎり	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、にんにく、カットトマト、トマトピューレ、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース、油揚げ	幼 632	22.5
	牛乳	かぶのサラダ 根菜のスープ 果物	牛乳	かぶ、コーン、きゅうり、ブロッコリー、酢、ねぎ、椎茸、れんこん、ごぼう、里芋、豚肉、菜の花、生姜、だしかつお、だし昆布、醤油	乳 585	21.0
2(水)	おかし	ご飯 鶏の香味焼き	かぼちゃケーキ	鶏もも、ねぎ、生姜、三温糖、醤油、みりん、マカロン、人参、きゅうり、キャベツ、コーン、ツナ、マヨネーズ	幼 626	24.3
	牛乳	マカロニサラダ 豆腐の味噌汁 果物	牛乳	玉ねぎ、舞茸、豆腐、わかめ、菜の花、だし煮干し、だし昆布、味噌、小麦粉、BP、豆乳、かぼちゃ	乳 578	22.6
3(木)	果物	胚芽ロール 白身魚のフライ 果物	煮込みうどん	カレー、小麦粉、パン粉、ソース、ケチャップ、三温糖、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、オリーブオイル、こしょう、酢	幼 518	25.9
	牛乳	コールスロー トマトと大根のスープ	牛乳	玉ねぎ、人参、トマト、大根、豚肉、しめじ、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、鶏ひき、ねぎ、菜の花	乳 488	23.7
4(金)	おかし	焼肉丼 野菜の胡麻和え	ジャムサンド	玉ねぎ、豚肉、にんにく、生姜、人参、もやし、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、ごま油、片栗粉	幼 610	27.5
	牛乳	わかめスープ 果物	牛乳	きゅうり、黄パプリカ、いんげん、すりごま、ねぎ、わかめ、えのき、コーン、小松菜、だしかつお、だし昆布	乳 567	25.1
5(土) 運動会						
7(月)	おかし	ご飯 麻婆豆腐 切干大根のサラダ	さつま芋ドーナツ	玉ねぎ、人参、ニラ、生姜、にんにく、豚ひき、木綿、ごま油、醤油、味噌、三温糖、片栗粉、だしかつお、だし昆布	幼 629	22.2
	牛乳	ワンタンスープ 果物	牛乳	切干大根、きゅうり、コーン、酢、ねぎ、鶏ひき、ワンタンの皮、菜の花、えのき、干し椎茸、小麦粉、BP、豆乳、さつま芋	乳 564	20.9
8(火)	果物	カレーうどん 青のりポテト	ピラフ	ねぎ、人参、舞茸、豚肉、油揚げ、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、カレー粉、油、小麦粉	幼 523	21.6
	牛乳	きゅうりの酢の物 果物	牛乳	じゃが芋、青のり、きゅうり、わかめ、キャベツ、黄パプリカ、しらす、酢、三温糖、玉ねぎ、ピーマン、鶏肉	乳 503	20.3
9(水)	おかし	納豆ご飯 鮭のねぎ塩焼き	シュガートースト	納豆、小松菜、たくあん、鮭、ねぎ、にんにく、生姜、ごま油、塩、醤油、みりん、片栗粉、マーガリン	幼 607	25.9
	牛乳	かぼちゃサラダ けんちん汁 果物	牛乳	かぼちゃ、人参、きゅうり、コーン、マヨネーズ、玉ねぎ、しめじ、ごぼう、里芋、油揚げ、菜の花、だしかつお、だし昆布、油	乳 565	23.8
10(木)	おかし	パンケーキパン ささ身フライ 果物	そばろおにぎり	鶏ささ身、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖、大根、きゅうり、もやし、黄パプリカ、すりごま	幼 582	27.4
	牛乳	大根のシャキシャキサラダ 白菜スープ	牛乳	玉ねぎ、人参、えのき、白菜、豚肉、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、鶏ひき、ごま油、酢	乳 528	25.0
11(金)	果物	ハマシライス グリーンサラダ	ジャージャー麺	玉ねぎ、人参、豚肉、トマトピューレ、トマトピューレ、牛豚、にんにく、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、醤油、塩、三温糖、豚ひき	幼 604	23.5
	牛乳	かぶのスープ 果物	牛乳	キャベツ、黄パプリカ、きゅうり、ブロッコリー、酢、ねぎ、かぶ、もやし、舞茸、小松菜、コーン、だしかつお、だし昆布	乳 556	21.8
12(土)	おかし	中華丼 鶏のうま煮	おかし	玉ねぎ、人参、キャベツ、竹の子、豚肉、青梗菜、ごま油、醤油、塩、三温糖、片栗粉	幼 620	25.7
	牛乳	お麩のスープ 果物	牛乳	鶏もも、大根、椎茸、いんげん、だしかつお、だし昆布、ねぎ、えのき、わかめ、鮓、菜の花	乳 577	23.7
14(月) 体育の日						
15(火)	果物	醤油ラーメン かぼちゃのいとこ煮	揚げパン	ねぎ、人参、もやし、干し椎茸、豚肉、にんにく、生姜、ニラ、だしかつお、昆布、煮干し、醤油、塩、ごま油	幼 586	22.7
	牛乳	昆布和え 果物	牛乳	かぼちゃ、小豆、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、塩昆布、きな粉、砂糖	乳 541	21.2
16(水)	おかし	わかめご飯 鶏のマヨネーズ焼き	黒糖蒸しパン	鶏、玉ねぎ、にんにく、大豆マヨネーズ、醤油、三温糖、小松菜、もやし、えのき、きゅうり、しらす、油揚げ、だしかつお	幼 583	24.6
	牛乳	小松菜のお浸し 厚揚げの味噌汁 果物	牛乳	ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、厚揚げ、菜の花、だし昆布、だし煮干し、味噌、小麦粉、BP、豆乳、黒糖、塩	乳 531	22.8
17(木)	果物	レーズンパン ハンバーグ 果物	ツナおにぎり	豚ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、椎茸、舞茸、ゼラチン、パン粉、豆乳、塩、こしょう、ケチャップ、ソース、ツナ	幼 597	26.6
	牛乳	しょうゆフレンチ ミネストローネ	牛乳	きゅうり、コーン、キャベツ、醤油、酢、油、ねぎ、大根、カットトマト、豚肉、にんにく、小松菜、だしかつお、だし昆布、三温糖	乳 564	24.3
18(金)	おかし	ご飯 ごまだれチキン ひじきの煮物	焼きそば	鶏もも、ねぎ、生姜、すりごま、いりごま、塩、こしょう、醤油、片栗粉、酒、ごま油、じゃが芋、舞茸、菜の花、味噌	幼 534	26.0
	牛乳	じゃが芋の味噌汁 果物	牛乳	ひじき、人参、さつま揚げ、しらたき、油揚げ、いんげん、えのき、だしかつお、だし昆布、三温糖、キャベツ、豚肉	乳 505	23.9
19(土)	おかし	チャーハン 豚の煮物	おかし	ねぎ、人参、黄パプリカ、菜の花、豚ひき、生姜、ごま油、醤油、塩、三温糖	幼 588	23.5
	牛乳	大根スープ 果物	牛乳	豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、いんげん、にんにく、大根、椎茸、小松菜、だしかつお、だし昆布	乳 535	21.9
21(月)	おかし	ご飯 カレイの煮つけ 果物	マカロニ洋風煮	カレー、生姜、三温糖、醤油、みりん、ナス、トマト、きゅうり、ブロッコリー、黄パプリカ、ツナ、酢、ごま油	幼 537	27.0
	牛乳	揚げナスのサラダ 里芋の味噌汁	牛乳	玉ねぎ、人参、椎茸、里芋、豚肉、菜の花、だしかつお、だし昆布、味噌、ピーマン、豚ひき	乳 509	24.7
22(火) 祝日						
23(水)	おかし	炊き込みご飯 豆腐のうま煮 果物	セサミトースト	鮓、舞茸、しめじ、玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、白菜、青梗菜、にんにく、生姜、豚肉、木綿、醤油、塩、片栗粉	幼 584	25.9
	牛乳	春雨サラダ ほうれん草の味噌汁	牛乳	春雨、きゅうり、ささ身、三温糖、酢、ごま油、ねぎ、えのき、大根、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、味噌	乳 546	23.8
24(木)	果物	チーズパン タンドリーチキン	昆布おにぎり	鶏もも、玉ねぎ、にんにく、生姜、ケチャップ、三温糖、塩、醤油、カレー粉、オリーブオイル	幼 556	25.0
	牛乳	ツナサラダ コーンスープ 果物	牛乳	ツナ、キャベツ、人参、きゅうり、酢、ねぎ、白菜、えのき、コーン、小松菜、鶏肉、だしかつお、だし昆布、佃煮昆布	乳 518	23.0
25(金)	おかし	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 果物	りんごのケーキ	鮓、玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、ピーマン、油、塩、醤油、三温糖、味噌、マーガリン、小麦粉、BP、豆乳、りんご	幼 580	23.8
	牛乳	ブロッコリーのしらす和え 油揚げの味噌汁	牛乳	ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま油、ねぎ、蓮根、えのき、油揚げ、菜の花、煮干し、だし昆布	乳 526	22.2
26(土)	おかし	鶏肉丼 甘酢和え	おかし	人参、玉ねぎ、鶏肉、椎茸、菜の花、三温糖、醤油、塩、大根、きゅうり、黄パプリカ、酢	幼 602	23.4
	牛乳	キャベツの味噌汁 果物	牛乳	キャベツ、もやし、ねぎ、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌	乳 582	21.8
28(月)	おかし	ゆかりご飯 白身魚のケチャップあんかけ	きつねうどん	たら、生姜、にんにく、ねぎ、醤油、三温糖、ケチャップ、酢、片栗粉、小麦粉、油、油揚げ、小松菜	幼 580	21.9
	牛乳	ひじきのサラダ 豚汁 果物	牛乳	ひじき、人参、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、玉ねぎ、ごぼう、じゃが芋、菜の花、舞茸、豚肉、煮干し、だし昆布、味噌	乳 528	20.6
29(火)	果物	あんかけ焼きそば 中華サラダ	ココアクリーム サンド	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、白菜、豚肉、青梗菜、にんにく、生姜、かまぼこ、醤油、塩、ごま油、片栗粉、ココア、マーガリン	幼 630	25.3
	牛乳	豆腐入り華風スープ 果物	牛乳	きゅうり、黄パプリカ、もやし、じゃこ、ごま、ねぎ、酢、三温糖、えのき、豚ひき、木綿、菜の花、だしかつお、だし昆布	乳 590	23.2
30(水)	果物	バターロール 鶏のパン粉焼き	中華おこわ	鶏もも、にんにく、パセリ、パン粉、塩、こしょう、ケチャップ、オリーブオイル、竹の子、干し椎茸、豚肉	幼 583	28.1
	牛乳	ポテトサラダ オニオンスープ 果物	牛乳	じゃが芋、人参、きゅうり、コーン、ツナ、マヨネーズ、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、油、だしかつお、だし昆布、醤油	乳 539	25.4
31(木)	おかし	カレーライス ささ身のサラダ	ハンバーグパイ	玉ねぎ、人参、トマト、鮓、にんにく、生姜、ワンタンの皮、塩、ケチャップ、ソース、小麦粉、カレー粉、かぼちゃ、パイシート、豆乳、レーズン	幼 645	23.1
	牛乳	きのこスープ 果物	牛乳	ささみ、ブロッコリー、きゅうり、コーン、ごま、醤油、三温糖、酢、ごま油、ねぎ、えのき、舞茸、椎茸、しめじ、蓮根、小松菜、だしかつお、昆布	乳 595	21.5

※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

基準値	幼児	574	24.4	平均値	幼	585	24.7
	乳児	472	20.1		乳	547	22.8