

# 10月 予定献立表

令和2年10月 志村さかした保育園

| 日付    | 乳児午前<br>おやつ | 給食   | おやつ                   | 使用している食材  | エネルギー<br>(kcal) | 蛋白質<br>(g)   |
|-------|-------------|--|-----------------------|---|-----------------|--------------|
| 1(木)  | バナナ<br>牛乳   | レーズンパン 鶏のかりかり焼き<br>ツナマヨサラダ 根菜スープ オレンジ      | しろまんじゅう<br>牛乳         | 鶏もも、カットマト、にんにく、バセリパン粉、塩、胡椒、ケチャップ、醤油、オリーブオイル、小麦粉、豆乳、砂糖、BP<br>ツナ、ブロッコリー、人参、きゅうり、コーン、マヨネーズ、油揚げ、蓮根、大根、ごぼう、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、しおあん                               | 幼 542<br>乳 519  | 25.9<br>23.8 |
| 2(金)  | おかし<br>牛乳   | ご飯 厚揚げ入り麻婆春雨<br>しょうゆフレンチ 華風スープ 梨           | きな粉クリームサンド<br>牛乳      | 豚ひき、厚揚げ、春雨、玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、竹の子、椎茸、醤油、三温糖、塩、片栗粉、きな粉、マーガリン、砂糖<br>キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、醤油、三温糖、油、鶏ひき、ねぎ、コーン、えのき、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、ごま油                               | 幼 647<br>乳 596  | 22.9<br>21.4 |
| 3(土)  | おかし<br>牛乳   | ピラフ 豚のトマト煮<br>小松菜のスープ バナナ                  | おかし<br>牛乳             | 豚ひき、ピーマン、人参、コーン、玉ねぎ、醤油、塩、大根、椎茸、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油<br>豚肩、キャベツ、じゃが芋、人参、にんにく、カットマト、ほうれん草、油、こしょう、ケチャップ、三温糖   | 幼 622<br>乳 559  | 24.1<br>21.7 |
| 5(月)  | おかし<br>牛乳   | わかめご飯 鶏の根菜あんかけ<br>昆布和え 田舎風味噌汁 りんご          | 黒糖蒸しパン<br>牛乳          | 鶏もも、蓮根、人参、大根、生姜、にんにく、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、ごま油、片栗粉、黒糖、いりこ<br>キャベツ、ブロッコリー、もやし、塩昆布、じゃが芋、玉ねぎ、しめじ、葉ねぎ、だし煮干し、だし昆布、味噌、小麦粉、豆乳、BP                                 | 幼 575<br>乳 540  | 22.0<br>20.7 |
| 6(火)  | バナナ<br>牛乳   | タンメン 肉じゃが<br>大根サラダ 柿                       | ケチャップライス<br>牛乳        | 豚肉、キャベツ、人参、もやし、にんにく、椎茸、ねぎ、コーン、青梗菜、醤油、塩、ごま油、鶏ひき、小松菜、黄パプリカ<br>じゃが芋、白滝、玉ねぎ、いんげん、だしかつお、だし昆布、醤油しらす、大根、きゅうり、すりごま、ごま、三温糖、酢、ごま油                                   | 幼 634<br>乳 594  | 27.7<br>25.2 |
| 7(水)  | おかし<br>牛乳   | ご飯 鮭ときのこのマヨネーズ焼き<br>ひじきのサラダ 里芋のすまし汁 梨      | シュガートースト<br>牛乳        | 鮭、しめじ、エリンギ、椎茸、玉ねぎ、人参、ほうれん草、大豆マヨネーズ、醤油、塩、酒、砂糖、マーガリン<br>ひじき、人参、ブロッコリー、黄パプリカ、大根、三温糖、酢、油、油揚げ、鶏ひき、里芋、ねぎ、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布                                     | 幼 566<br>乳 532  | 24.8<br>22.9 |
| 8(木)  | オレンジ<br>牛乳  | チーズパン ハンバーグ バナナ<br>コールスローサラダ かぼちゃのスープ      | 昆布おにぎり<br>牛乳          | 豚ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、ゼラチン、パン粉、豆乳、こしょう、ケチャップ、ソース、三温糖、ごま昆布<br>きゅうり、コーン、キャベツ、塩、三温糖、酢、オリーブオイル、鶏肉、かぼちゃ、大根、わかめ、舞茸、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、醤油                                | 幼 593<br>乳 548  | 25.8<br>23.7 |
| 9(金)  | おかし<br>牛乳   | カレーライス ツナサラダ<br>コーンスープ オレンジ                | 焼きそば<br>牛乳            | 豚肉、人参、玉ねぎ、にんにく、カットマト、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、こしょう、キャベツ、豚肉<br>ツナ、大根、ブロッコリー、黄パプリカ、酢、醤油、三温糖、オリーブオイル、豚ひき、えのき、ねぎ、キャベツ、コーン、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布                        | 幼 605<br>乳 561  | 23.3<br>21.8 |
| 10(土) | おかし<br>牛乳   | 焼肉丼 野菜のごま和え<br>椎茸のスープ バナナ                  | おかし<br>牛乳             | 豚肉、にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、もやし、小松菜、醤油、塩、三温糖、ごま油<br>きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、醤油、すりごま、三温糖、鶏ひき、しめじ、かぶ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布   | 幼 607<br>乳 566  | 24.4<br>22.7 |
| 12(月) | おかし<br>牛乳   | ごま塩ご飯 ねぎ塩チキン 柿<br>小松菜のお浸し さつま芋の味噌汁         | マーブルケーキ<br>牛乳         | 鶏もも、ねぎ、にんにく、塩、こしょう、片栗粉、ごま油、醤油、小麦粉、豆乳、BP、砂糖、ビュアココア<br>小松菜、人参、もやし、えのき、きゅうり、しらす、油揚げ、さつま芋、玉ねぎ、大根、キャベツ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌                                       | 幼 575<br>乳 539  | 23.6<br>21.9 |
| 13(火) | オレンジ<br>牛乳  | ミートソースパグティ 梨<br>野菜のさっぱりサラダ ポテトスープ          | 鶏ときのこの炊き込み<br>牛乳      | 豚ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、カットマト、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、鶏肉<br>大根、きゅうり、黄パプリカ、酢、醤油、三温糖、豚ひき、じゃが芋、ねぎ、コーン、小松菜、だしかつお、だし昆布、しめじ、椎茸                           | 幼 661<br>乳 600  | 26.5<br>24.2 |
| 14(水) | おかし<br>牛乳   | ゆかりご飯 厚揚げの味噌そぼろ煮<br>切干大根のサラダ お麩のすまし汁 りんご   | 煮込みうどん<br>牛乳          | 厚揚げ、豚ひき、竹の子、じゃが芋、人参、椎茸、生姜、小松菜、味噌、醤油、三温糖、片栗粉、ごま油、鶏肉、小松菜<br>切干大根、きゅうり、コーン、醤油、三温糖、酢、ごま油、麩、大根、舞茸、玉ねぎ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、塩、ねぎ                                      | 幼 538<br>乳 510  | 22.0<br>20.6 |
| 15(木) | バナナ<br>牛乳   | 丸パン 白身魚のフライ<br>マカロニサラダ きのことスープ オレンジ        | いなりおにぎり<br>牛乳         | カレイ、パン粉、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖、油揚げ<br>マカロニ、人参、きゅうり、玉ねぎ、コーン、マヨネーズ、ねぎ、えのき、椎茸、蓮根、わかめ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、醤油、塩  | 幼 561<br>乳 534  | 23.9<br>22.2 |
| 16(金) | おかし<br>牛乳   | ご飯 鶏の南蛮漬け バナナ<br>ブロッコリーのサラダ 油揚げの味噌汁        | あんバターサンド<br>牛乳        | 鶏むね、赤パプリカ、蓮根、人参、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、だしかつお、だし昆布、塩、こしょう、醤油、三温糖、酢、ごま油、マーガリン<br>ブロッコリー、人参、キャベツ、黄パプリカ、醤油、オリーブオイル、油揚げ、もやし、しめじ、大根、葉ねぎ、だし煮干し、だし昆布、味噌、しおあん               | 幼 604<br>乳 564  | 27.3<br>25.0 |
| 17(土) | おかし<br>牛乳   | 中華丼 棒棒鶏風サラダ<br>ほうれん草のスープ バナナ               | おかし<br>牛乳             | 豚肉、人参、キャベツ、にんにく、竹の子、椎茸、青梗菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、片栗粉、ごま油<br>ささ身、もやし、きゅうり、すりごま、酢、三温糖、鶏ひき、舞茸、蓮根、コーン、ほうれん草、だしかつお、だし昆布  | 幼 599<br>乳 560  | 23.9<br>22.2 |
| 19(月) | おかし<br>牛乳   | 納豆ご飯 さわらの照り焼き<br>じゃこサラダ きのこと味噌汁 オレンジ       | バナナケーキ<br>牛乳          | さわら、生姜、醤油、三温糖、みりん、納豆、小松菜、たくあん、小麦粉、BP、豆乳、砂糖、マーガリン<br>じゃこ、人参、大根、きゅうり、コーン、かぼちゃ、酢、油、豚肉、椎茸、しめじ、舞茸、蓮根、ねぎ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌                                      | 幼 587<br>乳 553  | 26.5<br>24.5 |
| 20(火) | バナナ<br>牛乳   | けんちんうどん 鶏肉とさつま芋の甘辛煮<br>おかか和え りんご           | カレーピラフ<br>牛乳          | 油揚げ、豚バラ、里芋、人参、ごぼう、玉ねぎ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、黄パプリカ、ピーマン<br>鶏もも、さつま芋、大根、しめじ、蓮根、さつま揚げ、小松菜、温糖、キャベツ、黄パプリカ、ブロッコリー、かつお節、醤油                                       | 幼 577<br>乳 548  | 27.3<br>24.8 |
| 21(水) | おかし<br>牛乳   | ご飯 麻婆豆腐 バナナ<br>春雨サラダ 青梗菜のスープ               | 揚げパン<br>牛乳            | 豚ひき、木綿、玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、ごま油、醤油、味噌、三温糖、片栗粉、砂糖<br>ささ身、春雨、きゅうり、黄パプリカ、大根、酢、三温糖、豚肉、竹の子、ねぎ、かぶ、椎茸、じゃが芋、青梗菜、だしかつお、だし昆布、塩   | 幼 587<br>乳 550  | 23.8<br>22.1 |
| 22(木) | オレンジ<br>牛乳  | バターロール ポークチャップ<br>ポテトサラダ キャベツのスープ 梨        | わかめおにぎり<br>牛乳         | 豚ロース、玉ねぎ、りんご、にんにく、ケチャップ、ウスターソース、カットマト、塩、こしょう、酒、醤油、わかめ<br>じゃが芋、人参、きゅうり、コーン、マヨネーズ、こしょう、鶏肉、もやし、キャベツ、しめじ、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油                                    | 幼 590<br>乳 543  | 25.2<br>23.2 |
| 23(金) | おかし<br>牛乳   | きのこご飯 さんまの塩焼き<br>梅ささ身サラダ 里芋の味噌汁 柿          | ジャージャー麺<br>牛乳         | さんま、塩豚肉、里芋、大根、玉ねぎ、ほうれん草、だし煮干し、だし昆布、味噌、しめじ、舞茸、椎茸<br>ささ身、キャベツ、人参、黄パプリカ、ブロッコリー、わかめ、梅、醤油、みりん、ごま油、油揚げ、豚ひき、もやし  | 幼 605<br>乳 604  | 27.0<br>25.5 |
| 24(土) | おかし<br>牛乳   | 鶏肉丼 塩キャベツサラダ<br>えのきのスープ バナナ                | おかし<br>牛乳             | 鶏もも、人参、椎茸、玉ねぎ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、塩<br>キャベツ、きゅうり、コーン、塩、ごま油、鶏ひき、えのき、じゃが芋、ねぎ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布   | 幼 607<br>乳 566  | 22.5<br>21.1 |
| 26(月) | おかし<br>牛乳   | そぼろご飯 豚とかぶの煮物 ラフランス<br>野菜の胡麻味噌和え わかめのすまし汁  | ジャムサンド<br>牛乳          | 豚肉、かぶ、人参、エリンギ、大豆、干しいたけ、玉ねぎ、生姜、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、鶏ひき、しめじ、油揚げ、マーガリン<br>ブロッコリー、黄パプリカ、じゃが芋、すりごま、ごま、味噌、三温糖、油、鶏肉、人参、キャベツ、大根、わかめ、舞茸、ほうれん草、いちごジャム             | 幼 658<br>乳 606  | 29.8<br>26.9 |
| 27(火) | バナナ<br>牛乳   | あんかけ焼きそば<br>中華サラダ ワンタンスープ 柿                | ツナおにぎり<br>牛乳          | 豚肉、かまぼこ、玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、白菜、青梗菜、にんにく、生姜、醤油、塩、ごま油、片栗粉、ツナ<br>ささ身、キャベツ、きゅうり、コーン、ごま、三温糖、酢、豚ひき、ワンタン、ねぎ、しめじ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布   | 幼 601<br>乳 568  | 24.1<br>22.3 |
| 28(水) | おかし<br>牛乳   | ハヤシライス ブロッコリーのしらす和え<br>かぶのスープ 梨            | りんごの蒸しパン<br>牛乳        | 玉ねぎ、人参、豚肉、トマトジュース、トマトピューレ、牛筋、にんにく、生姜、小麦粉、油、塩、ケチャップ、ソース、醤油、塩、三温糖、小麦粉、豆乳、りんご<br>しらす、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、ごま油、鶏ひき、油揚げ、かぶ、コーン、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布、BP、砂糖           | 幼 608<br>乳 565  | 23.2<br>21.6 |
| 29(木) | オレンジ<br>牛乳  | さつま芋パン タンドリーチキン りんご<br>かぼちゃサラダ トマトと大根のスープ  | 中華おこわ<br>牛乳           | 鶏もも、玉ねぎ、にんにく、生姜、カレー粉、三温糖、醤油、塩、ケチャップ、油、竹の子、豚肉、干しいたけ<br>かぼちゃ、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ、豚肉、大根、トマト、ねぎ、しめじ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布  | 幼 628<br>乳 513  | 25.3<br>21.3 |
| 30(金) | おかし<br>牛乳   | ケチャップライス 鮭のレモン醤油かけ<br>野菜のピクルス さつま芋のスープ バナナ | パンブキンカップ<br>ケーキ<br>牛乳 | 鮭、赤ピーマン、キャベツ、大根、ほうれん草、レモン汁、醤油、酒、みりん、マーガリン、片栗粉、鶏肉、コーン、しめじ、ピーマン、小麦粉、BP、砂糖、豆乳<br>ブロッコリー、人参、黄パプリカ、かぶ、わかめ、三温糖、酢、塩、豚肉、さつま芋、玉ねぎ、椎茸、えのき、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、かぼちゃ、生クリーム | 幼 625<br>乳 580  | 27.3<br>24.9 |
| 31(土) | おかし<br>牛乳   | チャーハン 鶏のうま煮<br>しめじのスープ バナナ                 | おかし<br>牛乳             | 豚ひき、人参、ねぎ、コーン、葉ねぎ、醤油、塩、ごま油<br>鶏もも、大根、玉ねぎ、小松菜、だしかつお、だし昆布、三温糖、しめじ、キャベツ、じゃが芋、ほうれん草、だしかつお、だし昆布  | 幼 600<br>乳 561  | 26.8<br>24.5 |

※ 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 | 幼 600 25.1 |
|     | 乳児 472 20.1 | 乳 558 23.1 |