

10月 予定献立表

令和3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)	たんぱく 質(g)
1(金)	おかし	ご飯 厚揚げの味噌煮	スープマカロニ	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、豚肉、厚揚げ、にんにく、生姜、青梗菜、油、味噌、醤油、三温糖、マカロニ、しめじ	幼 531	24.2
	牛乳	甘酢和え お麩のすまし汁 柿	牛乳	大根、きゅうり、黄パプリカ、酢、ねぎ、もやし、舞茸、麩、葉ねぎ、豚ひき、だしかつお、だし昆布、塩、カットマト、豚バラ	乳 500	22.4
2(土)		運動会				
4(月)	おかし	ハヤシライス ブロッコリーサラダ	きな粉蒸しパン	玉ねぎ、人参、豚肉、トマトジュース、トマトピューレ、にんにく、牛脂、小麦粉、油、塩、ケチャップ、ソース、醤油、三温糖、小麦粉、BP	幼 597	25.0
	牛乳	ほうれん草のスープ 梨	牛乳	ブロッコリー、きゅうり、ささ身、酢、オリーブオイル、ねぎ、大根、えのき、ほうれん草、コーン、だしかつお・昆布、きな粉、豆乳	乳 552	23.1
5(火)	果物	タンメン さつま芋の甘煮	カレーピラフ	豚ばら、キャベツ、人参、もやし、にんにく、椎茸、ねぎ、コーン、青梗菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、ごま油	幼 643	23.7
	牛乳	白菜のサラダ パナナ	牛乳	さつまいも、三温糖、白菜、きゅうり、黄パプリカ、ささみ、すりごま、ごま、油、酢、玉ねぎ、ピーマン、豚ひき、カレー粉	乳 584	22.0
6(水)	おかし	炊き込みご飯 さんまの塩焼き	きつねうどん	しめじ、竹の子、鶏肉、人参、さんま、豚肉、じゃが芋、大根、玉ねぎ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	幼 550	26.0
	牛乳	マカロニサラダ 田舎風味噌汁 オレンジ	牛乳	マカロニ、きゅうり、ブロッコリー、ツナ、マヨネーズ、ねぎ、油揚げ、小松菜、味噌、油	乳 513	23.9
7(木)	果物	レーズンパン 鶏のパン粉焼き りんご	さつま芋おにぎり	鶏もも、にんにく、パセリ、パン粉、塩、胡椒、ケチャップ、醤油、オリーブオイル、だしかつお・昆布、さつま芋、黒ごま	幼 559	23.7
	牛乳	かぶとコーンのサラダ ミネストローネ	牛乳	かぶ、コーン、きゅうり、ブロッコリー、人参、油、酢、三温糖、ねぎ、カットマト、豚肉、しめじ、キャベツ、小松菜	乳 530	21.9
8(金)	おかし	ご飯 麻婆豆腐	あんバターサンド	玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、豚ひき、木綿、ごま油、醤油、味噌、三温糖、片栗粉、こしあん、マーガリン	幼 577	24.7
	牛乳	大根のサラダ 里芋のスープ 柿	牛乳	大根、きゅうり、もやし、しらす、すりごま、酢、里芋、ねぎ、えのき、小松菜、油揚げ、だしかつお、だし昆布、塩	乳 537	22.8
9(土)	おかし	そぼろ丼 野菜の浅漬け	おかし	玉ねぎ、鶏ひき、生姜、もやし、人参、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、ごま油、片栗粉	幼 598	24.2
	牛乳	えのき味噌汁 パナナ	牛乳	大根、きゅうり、黄パプリカ、だしかつお、だし昆布、えのき、かぶ、葉ねぎ、味噌	乳 541	22.2
11(月)	おかし	ふりかけご飯 カレイの煮つけ	野菜蒸しパン	小松菜、じゃこ、のり、カレイ、生姜、みりん、玉ねぎ、厚揚げ、大根、椎茸、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 575	26.7
	牛乳	ささ身のサラダ 厚揚げの味噌汁 パナナ	牛乳	鶏ささ身、人参、ブロッコリー、きゅうり、コーン、ごま、すりごま、醤油、三温糖、酢、ごま油、小麦粉、BP、かぼちゃ、豆乳、油	乳 536	24.5
12(火)	果物	あんかけ焼きそば ツナサラダ	そぼろおにぎり	豚肉、玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、青梗菜、にんにく、生姜、かまぼこ、醤油、塩、ごま油、片栗粉	幼 578	23.5
	牛乳	ワンタンスープ りんご	牛乳	ツナ、大根、きゅうり、もやし、三温糖、酢、オリーブオイル、ねぎ、鶏ひき、ワンタンの皮、葉ねぎ、干し椎茸、だしかつお・昆布	乳 546	21.8
13(水)	おかし	ご飯 生姜焼き 柿	シュガートースト	豚肩ロース、玉ねぎ、生姜、酒、三温糖、みりん、醤油、大根、ねぎ、マーガリン	幼 556	23.3
	牛乳	野菜の海苔和え 大根の味噌汁	牛乳	人参、もやし、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、もみり、酢、ごま油、舞茸、ほうれん草、だしかつお・昆布、味噌	乳 520	21.7
14(木)	おかし	パンキンパン タンドリーチキン 梨	焼きそば	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、油、だしかつお・昆布、こしょう	幼 530	27.0
	牛乳	ブロッコリーの胡麻和え オニオンスープ	牛乳	ブロッコリー、黄パプリカ、きゅうり、ごま、ごま油、人参、にんにく、白菜、豚肉、しめじ、小松菜、もやし、キャベツ	乳 491	24.6
15(金)	おかし	ご飯 から揚げ オレンジ	中華おこわ	鶏もも、生姜、酒、片栗粉、油、わかめ、ねぎ、舞茸、葉ねぎ、さつま芋、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 535	27.7
	牛乳	小松菜のお浸し わかめの味噌汁	牛乳	小松菜、人参、きゅうり、えのき、しらす、油揚げ、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、干し椎茸、竹の子、豚肉	乳 501	25.3
16(土)	おかし	チャーハン 鶏の中華煮	おかし	ねぎ、黄パプリカ、葉ねぎ、豚ひき、生姜、玉ねぎ、もやし、キャベツ、青梗菜、塩	幼 593	23.2
	牛乳	もやしのスープ パナナ	牛乳	鶏もも、人参、大根、椎茸、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、ごま油	乳 550	21.6
18(月)	おかし	ご飯 豚の煮物	ツナマヨサンド	豚肩ロース、人参、蓮根、ごぼう、生姜、玉ねぎ、小松菜、醤油、三温糖、酒、油、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 590	24.8
	牛乳	おおか和え きこの味噌汁 柿	牛乳	大根、きゅうり、黄パプリカ、白菜、かつお節、椎茸、舞茸、えのき、キャベツ、ほうれん草、ツナ、大豆マヨネーズ	乳 547	22.8
19(火)	果物	ミートソーススパゲティ しょうゆフレンチ	しらすおにぎり	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、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	幼 610	25.0
	牛乳	ポテトスープ パナナ	牛乳	キャベツ、きゅうり、コーン、醤油、酢、小松菜、じゃがいも、ねぎ、椎茸、豚肉、だしかつお・昆布、しらす、ごま	乳 558	23.0
20(水)	おかし	納豆ご飯 鮭のねぎ塩焼き りんご	ジャージャー麺	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、玉ねぎ、人参、白菜	幼 559	27.7
	牛乳	野菜の胡麻味噌和え 白菜のすまし汁	牛乳	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、舞茸、葉ねぎ、だしかつお・昆布、豚ひき、竹の子	乳 521	25.2
21(木)	果物	さつま芋パン かぼちゃグラタン	ピラフ	鶏もも、玉ねぎ、人参、にんにく、かぼちゃ、コーン、パセリ、牛乳、チーズ、小麦粉、油、塩、鶏肉、ピーマン	幼 645	28.0
	牛乳	フレンチサラダ かぶのスープ オレンジ	牛乳	キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、三温糖、酢、オリーブオイル、ねぎ、かぶ、しめじ、小松菜、だしかつお・昆布、醤油	乳 527	22.6
22(金)	おかし	ご飯 鶏の根菜あんかけ 柿	マーブルケーキ	鶏もも、蓮根、人参、大根、ごぼう、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、ごま油、酒、砂糖	幼 563	22.8
	牛乳	昆布和え 豆腐の味噌汁	牛乳	ブロッコリー、黄パプリカ、もやし、塩昆布、玉ねぎ、豆腐、里芋、ほうれん草、味噌、小麦粉、豆乳、ココア、BP	乳 525	21.3
23(土)	おかし	中華丼 豚バラ大根	おかし	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、豚肉、にんにく、生姜、青梗菜、ごま油、塩、醤油、片栗粉	幼 612	22.6
	牛乳	お麩のスープ パナナ	牛乳	豚バラ、大根、生姜、三温糖、酒、ねぎ、舞茸、麩、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	乳 566	21.2
25(月)	おかし	カレーライス コールスローサラダ	セサミトースト	人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、豚肉、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、すりごま、マーガリン	幼 567	24.1
	牛乳	ポトフ オレンジ	牛乳	キャベツ、きゅうり、コーン、オリーブオイル、酢、三温糖、鶏肉、しめじ、ねぎ、じゃが芋、ほうれん草、だしかつお・昆布、醤油	乳 527	22.4
26(火)	果物	鶏ごぼう味噌うどん かぼちゃのいとこ煮	ケチャップライス	油揚げ、鶏もも、里芋、人参、ごぼう、ねぎ、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌、玉ねぎ、鶏肉、コーン	幼 559	24.2
	牛乳	ささ身のマヨサラダ りんご	牛乳	かぼちゃ、小豆、塩、きゅうり、ブロッコリー、黄パプリカ、ささみ、マヨネーズ、醤油、ピーマン、ケチャップ	乳 523	22.2
27(水)	おかし	ご飯 豆腐のうま煮 柿	ベベロンチーノ風マカロニ	ねぎ、人参、竹の子、干し椎茸、白菜、青梗菜、にんにく、生姜、豚肉、木綿、醤油、塩、片栗粉、しめじ、ツナ、マカロニ、パセリ	幼 537	24.7
	牛乳	切干大根のサラダ 豚汁	牛乳	切干大根、きゅうり、コーン、三温糖、酢、ごま油、玉ねぎ、じゃが芋、えのき、ごぼう、豚肉、葉ねぎ、だしかつお・昆布、味噌	乳 504	22.8
28(木)	果物	チーズパン 鮭フライ パナナ	昆布おにぎり	鮭、玉ねぎ、たくあん、小麦粉、塩、パン粉、大豆マヨネーズ、砂糖、酢、だしかつお・昆布、醤油	幼 558	26.0
	牛乳	じゃこサラダ トマトと大根のスープ	牛乳	じゃこ、人参、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、油、ねぎ、トマト、大根、しめじ、小松菜、ごま昆布	乳 517	23.8
29(金)	おかし	フランケンご飯 ミートボール おばけスナック	ミイラカップケーキ	豚ひき、人参、玉ねぎ、蓮根、木綿、ゼラチン、豆乳、パン粉、しめじ、にんにく、カットマト、三温糖、ケチャップ、オリーブオイル、こしょう、BP、ココア	幼 608	22.1
	牛乳	ひじきのサラダ さつま芋のスープ オレンジ	牛乳	餃子の皮、ひじき、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、醤油、酢、さつま芋、ねぎ、椎茸、葉ねぎ、だしかつお・昆布、青のり、小麦粉、生クリーム、塩	乳 555	20.7
30(土)	おかし	ピラフ 鶏と大根の煮物	おかし	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、鶏肉、油、塩、こしょう、だしかつお、だし昆布	幼 573	23.9
	牛乳	青梗菜のスープ パナナ	牛乳	鶏もも、大根、椎茸、醤油、三温糖、ねぎ、青梗菜、えのき、もやし	乳 534	22.2

※ 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	592	25.2	平均値	幼	576	24.8
	乳児	520	22.1		乳	532	22.7