

10月 予定献立表

平成28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(土)	おかし 牛乳	運動会(みかん、リンゴジュース)			幼 乳	
3(月)	おかし 牛乳	ご飯 秋刀魚の塩焼き 果物 しょうゆフレレンチ 油揚げの味噌汁	焼きそば 牛乳	秋刀魚、大根、塩、醤油、ねぎ、葉ねぎ、油揚げ、煮干しだし、だし昆布、味噌 きゅうり、コーン、キャベツ、人参、しょうゆ、酢、油、もやしキャベツ、豚肉	幼 572 乳 535	22.2 20.8
4(火)	果物 牛乳	煮込みうどん さつま芋のいとこ煮 キャベツの昆布和え 果物	ツナおにぎり 牛乳	ねぎ、しめじ、小松菜、油揚げ、鶏肉、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、みりん さつま芋、小豆、三温糖、塩、大根、人参、きゅうり、キャベツ、塩昆布、ごま油、ツナ	幼 575 乳 534	18.8 18.0
5(水)	おかし 牛乳	ゆかりご飯 鶏の香味焼き 果物 野菜の胡麻和え お麩の味噌汁	りんごのケーキ 牛乳	ゆかり、鶏、ねぎ、しょうが、みりん、酒、ねぎ、わかめ、大根、葉ねぎ、お麩、だしかつお、味噌 ブロッコリー、キャベツ、人参、きゅうり、黄パプリカ、すりごま、小麦粉、BP、牛乳、砂糖、りんご、バター	幼 552 乳 519	20.6 19.5
6(木)	果物 牛乳	バターロール 豆腐ハンバーグきのこソース じゃこサラダ かぼちゃスープ 果物	ふかし芋 せんべい、牛乳	木綿、鶏ひき、舞茸、しめじ、パン粉、牛乳、ケチャップ、ソース、玉ねぎ、人参、えのき、かぼちゃ、小松菜 キャベツ、大根、きゅうり、コーン、じゃこ、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル、さつま芋、塩	幼 541 乳 517	22.1 20.7
7(金)	おかし 牛乳	ハヤシライス ブロッコリーのマヨサラダ きのこのスープ 果物	揚げパン 牛乳	玉ねぎ、じゃが芋、豚肉、トマトピューレ、トマトジュース、にんにく、小麦粉、油、バター、ケチャップ、ソース、コッペパン ブロッコリー、キャベツ、人参、きゅうり、黄パプリカ、ツナ、マヨネーズ、ねぎ、しめじ、舞茸、コーン、小松菜	幼 578 乳 540	17.5 17.1
8(土)	おかし 牛乳	焼肉丼 大根とツナの和え物 わかめの味噌汁 果物	おかし 牛乳	玉ねぎ、鶏もも、人参、しめじ、葉ねぎ、にんにく、だし昆布、醤油、三温糖 大根、きゅうり、ツナ、酢、ごま油、わかめ、ねぎ、えのき、小松菜、だしかつお、味噌	幼 605 乳 564	22.6 21.2
10(月)	体育の日				幼 乳	
11(火)	果物 牛乳	カレーうどん かぼちゃの煮物 野菜のしらす和え 果物	わかめおにぎり 牛乳	玉ねぎ、しめじ、鶏肉、油揚げ、小松菜、だしかつお、だし昆布、みりん、胡椒、カレー粉 かぼちゃ、醤油、ロッコリー、キャベツ、人参、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま油、わかめ	幼 513 乳 483	18.6 17.9
12(水)	おかし 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 果物 もやしのナムル 春雨スープ	ジャムサンド 牛乳	玉ねぎ、にら、豚ひき、木綿、にんにく、生姜、塩、胡椒、醤油、味噌、三温糖、片栗粉、食パン、マーガリン もやし、人参、きゅうり、ごま油、ねぎ、人参、干し椎茸、鶏ひき、春雨、葉ねぎ、イチゴジャム	幼 591 乳 549	23.7 22.0
13(木)	果物 牛乳	ぶどうパン 魚のかりかり焼き 果物 切干大根のサラダ しめじのスープ	炊き込みおこわ風 牛乳	鮭、にんにく、バセリ、パン粉、粉チーズ、オリーブオイル、レモン汁、塩、鶏肉、塩昆布、人参、ごま油 切干大根、きゅうり、コーン、三温糖、酢、ごま油、玉ねぎ、しめじ、大根、小松菜、だしかつお、だし昆布	幼 510 乳 492	23.6 21.9
14(金)	おかし 牛乳	きのこご飯 鶏のから揚げ 果物 小松菜のお浸し 豆腐のすまし汁	マカロニ洋風煮 牛乳	しめじ、舞茸、油揚げ、出しかつお、鶏もも、生姜、にんにく、片栗粉、小麦粉、玉ねぎ、ピーマン、鶏ひき 小松菜、人参、もやし、きゅうり、しらす、醤油、ねぎ、わかめ、えのき、豆腐、葉ねぎ昆布、	幼 516 乳 490	26.4 24.1
15(土)	おかし 牛乳	焼肉丼 野菜のツナ和え もやしの味噌汁 果物	おかし 牛乳	豚肉、玉ねぎ、葉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、生姜、醤油、三温糖、ごま油、塩 大根、、きゅうり、ツナ、三温糖、酢、もやし、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 601 乳 560	24.2 22.5
17(月)	おかし 牛乳	ごま塩ご飯 鶏の照り焼き 果物 切り干し大根の煮物 さつま芋の味噌汁	パンの耳ラスク 牛乳	ごま塩鶏もも、しょうが、砂糖、醤油、みりん、ねぎ、人参、しめじ、さつま芋、葉ねぎ、味噌 切り干し大根、白滝、さつま揚げ、油揚げ、いんげん、食パンの耳、バター、煮干し出汁、だし昆布	幼 559 乳 527	22.4 21.0
18(火)	果物 牛乳	ミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ 青梗菜のスープ 果物	じゃこおにぎり 牛乳	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、バター、油、塩、三温糖、ケチャップ かぼちゃ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、玉ねぎ、人参、舞茸、青梗菜、醤油、小松菜、ごま、ソース、じゃこ	幼 620 乳 567	21.3 20.0
19(水)	おかし 牛乳	ご飯 豆腐のうま煮 果物 大根の昆布和え なすの味噌汁	かぼちゃケーキ 牛乳	玉ねぎ、竹の子、椎茸、青梗菜、キャベツ、豚肉、生姜、三温糖、片栗粉、小麦粉、BP、バター砂糖、牛乳、かぼちゃ 大根、きゅうり、黄パプリカ、塩昆布、ごま油、ねぎ、人参、えのき、なす、油揚げ、葉ねぎ、味噌	幼 593 乳 551	21.3 20.1
20(木)	果物 牛乳	チーズパン 鮭フライ 果物 グリーンサラダ トマトと大根のスープ	煮込みうどん 牛乳	鮭、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、玉ねぎ、大根、トマト、小松菜、だしかつお、だし昆布 ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、酢、三温糖、油、ねぎ、人参、白菜、鶏ひき、小松菜	幼 516 乳 496	26.7 24.4
21(金)	おかし 牛乳	カレーライス マカロニサラダ ほうれん草のスープ 果物	きなこ小豆蒸しパン 牛乳	じゃが芋、豚肉、にんにく、生姜、カットトマト、油、小麦粉、バター、カレー粉、ケチャップ、ソース、BP、きなこ、豆乳 マカロニ、人参、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、玉ねぎ、ほうれん草、大根、コーン、だしかつお、だし昆布、小豆	幼 620 乳 573	20.5 19.5
22(土)	おかし 牛乳	チャーハン 鶏のうま煮 白菜のスープ 果物	おかし 牛乳	ねぎ、コーン、小松菜、豚ひき、ごま油、白菜、えのき、葉ねぎ、かつおだし、昆布だし 鶏もも、大根、人参、椎茸、だし昆布、醤油、三温糖、塩、油	幼 594 乳 555	23.2 21.7
24(月)	おかし 牛乳	わかめご飯 鮭の香味焼き 果物 キャベツの昆布和え じゃが芋の味噌汁	マーブルケーキ 牛乳	わかめ、鮭、生姜、ねぎ、醤油、みりん、砂糖、玉ねぎ、しめじ、油揚げ、じゃが芋、葉ねぎ、味噌 大根、人参、きゅうり、キャベツ、塩昆布、ごま油、小麦粉、BP、砂糖、牛乳、バター、ココア	幼 595 乳 556	23.0 21.5
25(火)	果物 牛乳	味噌ラーメン 厚揚げと鶏の煮物 春雨サラダ 果物	ケチャップライス 牛乳	もやし、キャベツ、コーン、豚肉、青梗菜、にんにく、生姜、味噌、ごま油、春雨、きゅうり、酢、ごま油 厚揚げ、鶏肉、人参、しめじ、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、片栗粉、玉ねぎ、ピーマン、鶏肉	幼 613 乳 559	27.9 25.3
26(水)	おかし 牛乳	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 白菜の味噌汁 ブロッコリーの梅おかか和え 果物	和え麺 牛乳	木綿、玉ねぎ、えのき、いんげん、鶏ひき、だし昆布、醤油、塩、油、片栗粉、豚ひき、ピーマン、黄パプリカ キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、梅干し、かつお節、ねぎ、人参、白菜、油揚げ、小松菜煮、味噌	幼 512 乳 486	21.3 20.2
27(木)	果物 牛乳	パンブキンパン タンドリーチキン ひじきのサラダ コーンスープ 果物	そぼろおにぎり 牛乳	鶏もも、にんにく、生姜、ケチャップ、ソース、醤油、塩、カレー粉、ヨーグルト、鶏ひき、生姜、葉ねぎ ひじき、きゅうり、人参、キャベツ、黄パプリカ、酢、玉ねぎ、クリームコーン、コーン、えのき、わかめ	幼 521 乳 502	20.9 19.7
28(金)	おかし 牛乳	秋色ご飯 マッシュルームサラダ 秋刀魚のパン焼き かぶのスープ 果物	パンブキンケーキ 牛乳	鶏肉、しめじ、人参、さつまいも、キャベツ、マッシュルーム、黄パプリカ、かぶ、コーン、葉ねぎ、生クリーム牛乳、バター、かぼちゃ 胡瓜、ブロッコリー、にんにく、オリーブオイル、秋刀魚、パン粉、にんにく、バセリ、粉チーズ、オリーブオイル、小麦粉、砂糖、BP	幼 621 乳 575	20.5 19.5
29(土)	おかし 牛乳	炊き込みピラフ 鶏のトマト煮 ほうれん草とコーンのスープ 果物	おかし 牛乳	ピーマン、黄パプリカ、バター、ねぎ、コーン、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、醤油 玉ねぎ、人参、カットトマト、鶏肉、キャベツ、小松菜、油、だし昆布、三温糖、塩	幼 529 乳 503	21.3 20.1
31(月)	おかし 牛乳	ご飯 ささ身のフライ 果物 ひじきの煮物 田舎風味味噌汁	シュガートースト 牛乳	ささ身、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ソース、玉ねぎ、じゃが芋、大根、豚肉、葉ねぎ、味噌、砂糖 ひじき、人参、白滝、えのき、油揚げ、いんげん、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、食パン、バター	幼 569 乳 531	26.4 24.2

※ 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 565 19.8

乳児 490 17.2

平均値 幼 567 22.4

乳 532 21.0