

10月 予定献立表

平成27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(木)	おかし	コッペパン カレイのフライ 果物	そばろおにぎり	カレイ、ケチャップ、ソース、三温糖、小麦粉、ねぎ、人参、キャベツ、しめじ、小松菜、だしかつお	幼 541	25.9
	牛乳	ささ身のサラダ キャベツのスープ	牛乳	ささ身、きゅうり、いんげん、黄パプリカ、すりごま、マヨネーズ、鶏ひき、だし昆布、醤油、塩、パン粉、油	乳 504	23.7
2(金)	おかし	ご飯 麻婆豆腐 果物	焼きそば	玉ねぎ、人参、ニラ、豚ひき、木綿、にんにく、生姜、味噌、片栗粉、三温糖、キャベツ、もやし、豚肉	幼 516	23.1
	牛乳	もやしの海苔和え わかめスープ	牛乳	もやし、きゅうり、しらす、のり、酢、ねぎ、えのき、しめじ、わかめ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	乳 494	21.6
3(土)		運動会(みかん、ジュース)			幼 乳	
5(月)	おかし	ハヤシライス 切り干し大根のサラダ	シュガートースト	玉ねぎ、人参、じゃが芋、豚肉、にんにく、トマトピューレ、トマトジュース、油、バター、ケチャップ、ソース	幼 605	18.2
	牛乳	お麩のスープ 果物	牛乳	切り干し大根、きゅうり、コーン、酢、ごま油、ねぎ、えのき、大根、葉ねぎ、お麩、だしかつお、だし昆布	乳 560	17.7
6(火)	果物	味噌うどん かぼちゃのいとこ煮	カレーピラフ	ねぎ、人参、大根、ごぼう、小松菜、油揚げ、豚肉、だしかつお、だし昆布、醤油、味噌、塩、みりん	幼 513	19.7
	牛乳	かぶの昆布和え 果物	牛乳	かぼちゃ、小豆、三温糖、かぶ、きゅうり、キャベツ、塩昆布、ごま油、玉ねぎ、ピーマン、豚ひき	乳 481	18.7
7(水)	おかし	昆布ご飯 さんまの塩焼き 果物	さつま芋ケーキ	塩昆布、しめじ、ツナ、人参、醤油、さんま、塩、玉ねぎ、じゃが芋、大根、豚肉、葉ねぎ、煮干しだし	幼 604	22.4
	牛乳	ひじきの煮つけ 田舎風味噌汁	牛乳	ひじき、白滝、えのき、いんげん、さつま揚げ、油揚げ、だしかつお、三温糖、味噌、さつま芋、バター	乳 561	21.0
8(木)	果物	パンキンパン タンドリーチキン 果物	じゃこおにぎり	鶏もも、カレー粉、玉ねぎ、人参、えのき、クリームコーン、コーン、わかめ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	幼 537	25.7
	牛乳	野菜の胡麻味噌和え コーンスープ	牛乳	じゃが芋、れんこん、ブロッコリー、黄パプリカ、ごま、すりごま、味噌、三温糖、じゃこ、小松菜、大豆ヨーグルト	乳 515	23.6
9(金)	おかし	ご飯 厚揚げ入り麻婆春雨 果物	マカロニ洋風煮	玉ねぎ、人参、椎茸、竹の子、にら、豚ひき、厚揚げ、春雨、にんにく、生姜、醤油、塩、三温糖	幼 522	21.8
	牛乳	もやしのナムル 中華風スープ	牛乳	もやし、きゅうり、ごま油、ねぎ、干し椎茸、白菜、小松菜、だしかつお、だし昆布、ピーマン、片栗粉	乳 495	20.5
10(土)	おかし	鶏肉丼 大根とツナの和え物	おかし	玉ねぎ、鶏もも、人参、しめじ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖	幼 616	23.8
	牛乳	わかめの味噌汁 果物	牛乳	大根、きゅうり、ツナ、醤油、三温糖、酢、ごま油、ねぎ、えのき、わかめ、小松菜、味噌	乳 557	20.9
12(月)		体育の日			幼 乳	
13(火)	果物	醤油ラーメン 大根と鶏の煮物	ひじきおにぎり	ねぎ、もやし、ニラ、干し椎茸、豚バラ、にんにく、生姜、醤油、塩、ごま油、だしかつお、だし煮干し	幼 633	27.4
	牛乳	キャベツのサラダ 果物	牛乳	大根、人参、厚揚げ、鶏肉、だし昆布、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、じゃこ、ごま、三温糖、酢、ひじき	乳 580	24.9
14(水)	おかし	ご飯 鮭ときのこのホイル焼き 果物	おからドーナッツ	鮭、生姜、しめじ、玉ねぎ、人参、椎茸、三温糖、バター、ねぎ、えのき、キャベツ、小松菜、厚揚げ	幼 576	25.8
	牛乳	切り干し大根の煮物 厚揚げの味噌汁	牛乳	切干大根、白滝、さつま揚げ、油揚げ、いんげん、だしかつお、だし昆布、おから、豆腐、小麦粉、味噌	乳 540	23.7
15(木)	果物	ぶどうパン コロッケ 果物	煮込みそうめん	じゃが芋、玉ねぎ、人参、豚ひき、小麦粉、パン粉、油、ソース、ケチャップ、三温糖、ねぎ、鶏ひき	幼 527	22.5
	牛乳	ブロッコリーのしらす和え ミネストローネ	牛乳	ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま油、キャベツ、カットトマト、トマトピューレ、小松菜	乳 514	21.2
16(金)	おかし	ご飯 豆腐のうま煮 果物	揚げパン	玉ねぎ、椎茸、竹の子、白菜、青梗菜、豚肉、木綿、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、三温糖、片栗粉、きな粉	幼 542	23.5
	牛乳	野菜の胡麻和え 豚汁	牛乳	いんげん、人参、きゅうり、黄パプリカ、すりごま、大根、ねぎ、ごぼう、しめじ、油揚げ、豚肉、葉ねぎ、味噌	乳 512	21.8
17(土)	おかし	そばろ丼 春雨サラダ	おかし	豚ひき、玉ねぎ、コーン、人参、ほうれん草、生姜、醤油、三温糖、塩、油	幼 598	23.0
	牛乳	もやしの味噌汁 果物	牛乳	春雨、きゅうり、酢、ごま油、ねぎ、もやし、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌	乳 545	21.3
19(月)	おかし	佃煮ご飯 揚げ豆腐のあんかけ 果物	黒糖蒸しパン	のり、木綿、玉ねぎ、人参、えのき、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、片栗粉、黒糖、バター	幼 517	18.7
	牛乳	きゅうりの酢の物 冬瓜の味噌汁	牛乳	きゅうり、キャベツ、わかめ、黄パプリカ、しらす、酢、三温糖、冬瓜、ねぎ、えのき、小松菜、味噌	乳 492	18.0
20(火)	果物	ミートソーススパゲティー 果物	ツナおにぎり	玉ねぎ、ピーマン、カットトマト、トマトピューレ、にんにく、豚ひき、バター、小麦粉、ケチャップ、ソース	幼 606	20.2
	牛乳	大根サラダ しめじのスープ	牛乳	大根、人参、きゅうり、黄パプリカ、ツナ、マヨネーズ、ねぎ、白菜、しめじ、コーン、小松菜、醤油	乳 556	19.1
21(水)	おかし	ご飯 鱈のかば焼き風 果物	スイートポテト	鱈、片栗粉、醤油、三温糖、油、豆腐、ねぎ、えのき、わかめ、葉ねぎ、味噌、バター、さつま芋	幼 540	22.0
	牛乳	小松菜の煮浸し 豆腐の味噌汁	牛乳	小松菜、人参、きゅうり、もやし、えのき、油揚げ、しらす、だしかつお、だし昆布、塩	乳 509	20.7
22(木)	果物	食パン ハンバーグ 果物	煮込みうどん	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、パン粉、牛乳、ゼラチン、ケチャップ、ソース、塩、三温糖、だし昆布	幼 553	29.3
	牛乳	キャベツの昆布サラダ トマトと大根のスープ	牛乳	キャベツ、きゅうり、かぶ、黄パプリカ、塩昆布、ごま油、大根、トマト、しめじ、小松菜、だしかつお、醤油	乳 526	26.5
23(金)	おかし	キーマカレー ブロッコリーサラダ	セザミトースト	ピーマン、カットトマト、豚ひき、にんにく、油、バター、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、ソース、すりごま	幼 632	21.1
	牛乳	かぼちゃのスープ 果物	牛乳	ブロッコリー、人参、きゅうり、コーン、トマト、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、えのき、葉ねぎ、だしかつお	乳 584	19.9
24(土)	おかし	焼肉丼 きゅうりの和え物	おかし	豚肉、玉ねぎ、葉ねぎ、人参、もやし、きゅうり、にんにく、生姜、醤油、三温糖、ごま油、塩	幼 571	22.5
	牛乳	えのきのスープ 果物	牛乳	きゅうり、わかめ、ツナ、酢、ねぎ、えのき、コーン、小松菜、だしかつお、だし昆布	乳 537	21.1
26(月)	おかし	ご飯 魚の煮つけ 果物	手作りクッキー	たら、生姜、酒、醤油、三温糖、大根、ねぎ、えのき、小松菜、煮干しだし、味噌、バター、小麦粉	幼 546	19.6
	牛乳	焼き野菜のマリネ 野菜の味噌汁	牛乳	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、コーン、じゃこ、三温糖、酢、オリーブオイル、ココア	乳 515	18.7
27(火)	果物	あんかけ焼きそば 果物	ジャムサンド	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、白菜、豚肉、かまぼこ、青梗菜、にんにく、生姜、醤油、ごま油、片栗粉	幼 618	24.6
	牛乳	ツナサラダ 大根のすまし汁	牛乳	キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、ツナ、醤油、三温糖、酢、大根、ねぎ、干し椎茸、豚肉、葉ねぎ、塩	乳 525	19.4
28(水)	おかし	わかめご飯 厚揚げのチーズ焼き	ジャージャー麺	厚揚げ、ツナ、玉ねぎ、大葉、チーズ、醤油、三温糖、ねぎ、しめじ、大根、さつま芋、葉ねぎ、煮干しだし	幼 610	24.2
	牛乳	温野菜サラダ さつま芋の味噌汁 果物	牛乳	キャベツ、人参、ブロッコリー、じゃが芋、コーン、マヨネーズ、ケチャップ、もやし、きゅうり、味噌、豚ひき	乳 570	22.7
29(木)	果物	バターロール ささ身のフライ 果物	昆布おにぎり	ささ身、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ソース、玉ねぎ、えのき、わかめ、ほうれん草、コーン、だしかつお	幼 513	25.0
	牛乳	ひじきのサラダ ほうれん草のスープ	牛乳	ひじき、人参、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、しらす、醤油、三温糖、酢、油、昆布、だし昆布、塩	乳 495	23.0
30(金)	おかし	きのこご飯 ミートローフ 果物	パンキンケーキ	しめじ、舞茸、椎茸、鶏肉、豚ひき、玉ねぎ、人参、いんげん、黄パプリカ、ケチャップ、ソース、豆乳	幼 673	28.1
	牛乳	じゃが芋のサラダ 肉団子スープ	牛乳	じゃが芋、ブロッコリー、黄パプリカ、ツナ、大根、ねぎ、えのき、白菜、鶏ひき、葉ねぎ、かぼちゃ、ココア、バター	乳 616	25.5
31(土)	おかし	中華丼 もやしの和え物	おかし	玉ねぎ、人参、キャベツ、椎茸、竹の子、豚肉、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、片栗粉	幼 544	20.4
	牛乳	お麩の味噌汁 果物	牛乳	もやし、きゅうり、黄パプリカ、ごま、三温糖、酢、わかめ、えのき、葉ねぎ、お麩、味噌	乳 516	19.5

※ 仕入れの都合で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	平均値	幼	570	23.1
	乳児	490	17.2		乳	532	21.4