

10月 献立表

一の割自然保育園・未満児

日付	曜日	朝おやつ	昼食	食 材	午後のおやつ	1人分 - (kcal)	1人分 (g)
1	木	豆乳ココア	御飯/味噌汁/オレンジ トマト豆コンカン/海藻サラダ	精白米/卵・長葱/オレンジ 大豆・豚肉・玉葱・じゃが芋・ダイストマト・カレー粉/わかめ・ひじき・大根・胡瓜・人参・ごま	カルピスゼリー 麦茶	400	18.1
2	金	スキムミルク	胚芽御飯/味噌汁 鮭フライ/あっさりサラダ	精白米・胚芽米/白菜・しめじ 鮭・パン粉/キャベツ・胡瓜・人参・コーン	ポパイパンケーキ ココアスキムミルク	450	20.5
5	月	スキムココア	御飯/味噌汁 鶏肉のパン粉焼き/切干大根の煮物	精白米/南瓜・にら 鶏肉・マヨネーズ・パン粉/切干大根・さつま揚げ・人参・いんげん	鮭チャーハン 麦茶	448	18
6	火	豆乳	さつま芋御飯/すまし汁 魚の味噌漬焼き/里芋の枝豆入りそば煮	精白米・さつま芋・ごま/わかめ・麩・人参 あじ/里芋・豚挽肉・枝豆	きつねうどん	471	23.2
7	水	ヨーグルト	わかめ御飯/味噌汁 千草焼き/ブロッコリーの香り炒め	精白米・わかめ御飯の素/じゃが芋・しめじ 卵・鶏挽肉・玉葱・人参・ほうれん草/ブロッコリー・もやし・玉葱・人参	べったんご焼き 麦茶	440	16.9
8	木	豆乳ココア	むぎ御飯/味噌汁 豚肉ときのこの生姜焼き/れんこんサラダ	精白米・押し麦/もやし・小松菜 豚肉・玉葱・しめじ・エリンギ/蓮根・キャベツ・人参・水菜・マヨネーズ	アップルポテト 麦茶	397	13.2
9	金	スキムミルク	御飯/中華スープ レパニラ炒め/のりおえ	精白米/玉葱・青梗菜 豚レバー・にら・もやし・人参/ほうれん草・白菜・人参・えのき・コーン・のり・ごま油	バナナの米粉マフィン 麦茶	383	15.2
12	月	スキムココア	御飯/コーンスープ 豚肉のバーベキュー炒め/白菜の和え物	精白米/コーン・クリームコーン缶・玉葱・牛乳・豆乳・ドライパセリ 豚肉・キャベツ・ピーマン/白菜・胡瓜・人参	大根餅 麦茶	405	17.2
13	火	豆乳	雑穀御飯/味噌汁 鶏つくねの磯辺焼き/南瓜のチーズサラダ	精白米・雑穀米/わかめ・長葱・油揚げ 鶏挽肉・玉葱・豆腐・青のり/南瓜・クリームチーズ	フルーツヨーグルト和え 麦茶	437	17.3
14	水	ヨーグルト	御飯/味噌汁 さんまの塩焼き/筑前煮	精白米/白菜・ごぼう さんま/鶏肉・大根・人参・蓮根・いんげん	きなこバナナのパンドケーキ 麦茶	455	15.6
15	木	豆乳ココア	大根と納豆の和風パスタ コンソメスープ/さつま芋とりんごのサラダ	スパゲティ・ツナ・大根・納豆・のり ほうれん草・玉葱・人参/さつま芋・胡瓜・りんご・レーズン・フレンチ	ごはん入りお好み焼き 麦茶	433	16.5
16	金	スキムミルク	御飯/味噌汁 カレー肉じゃが/しらす和え	精白米/キャベツ・椎茸 豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・カレー粉・グリーンピース/しらす・胡瓜・もやし・人参・卵	牛乳くずもち 麦茶	404	14.8
19	月	スキムココア	胚芽御飯/青菜のスープ チキンピカタ/マカロニサラダ	精白米・胚芽米/小松菜・大根 鶏肉・卵/マカロニ・玉葱・キャベツ・胡瓜・人参・マヨネーズ	チーズおかかおにぎり 麦茶	450	17.6
20	火	豆乳	御飯/かき玉汁/オレンジ さばとグリーンピースのトマト煮/コールスローサラダ	精白米/卵・えのき・万能ねぎ/オレンジ さば・グリーンピース・カレー粉・ダイストマト/キャベツ・胡瓜・人参・コーン	じゃが芋もち 麦茶	449	16.2
21	水	ヨーグルト	かみかみライス/味噌汁 ひじき入り卵焼き/お浸し	精白米・もち米・大豆・筍・焼豚・人参/里芋・わかめ 卵・ひじき・鶏挽肉・人参・玉葱・麩/ほうれん草・人参・白菜	手作り大豆ソーセージ 麦茶	389	20.4
22	木	豆乳ココア	御飯/もやしと納豆の味噌汁 豚肉のけりかつお焼き/大根とがんもの煮物	精白米/もやし・納豆・万能ねぎ 豚肉・玉葱・人参・ピーマン・花かつお/大根・がんも・人参・小松菜	カレーピラフ 麦茶	447	18.6
23	金	スキムミルク	ゆかり御飯/具沢山汁 厚揚げの野菜あんかけ/さつま芋のレモン煮	精白米・ゆかり/鶏肉・大根・人参・ごぼう・長葱 厚揚げ・白菜・玉葱・人参・青梗菜/さつま芋・レモン果汁	黒豆ときな粉蒸しパン 麦茶	477	17.2
26	月	スキムココア	御飯/味噌汁 鶏肉の竜田焼き/野菜のごま煮	精白米/ほうれん草・玉葱 鶏肉/里芋・人参・ごぼう・ごま・いんげん	豆腐団子 麦茶	390	16.6
27	火	豆乳	御飯/キャベツと竹輪のサラダ 白菜スープ/豆乳グラタン	精白米/キャベツ・胡瓜・竹輪・人参・コーン・マヨネーズ 白菜・しめじ/じゃが芋・ほうれん草・玉葱・人参・バター・豆乳・パン粉・粉チーズ	菜めしおにぎり 麦茶	487	11.5
28	水	ヨーグルト	ごま塩御飯/味噌汁/りんご ぶり大根/白菜の和え物	精白米・ごま/南瓜・油揚げ・長葱/りんご ぶり・大根/白菜・胡瓜・人参・花かつお	いちごジャムサンド 麦茶	456	16.9
29	木	豆乳ココア	きのご飯/味噌汁 高野豆腐の卵とじ/じゃことささみのボン酢和え	精白米・しめじ・えのき・人参・椎茸/麩・わかめ 高野豆腐・玉葱・人参・卵・みつば/胡瓜・人参・水菜・鶏ささみ・しらす・レモン果汁	さつま芋のチーズ焼き 麦茶	406	19.7
30	金	スキムミルク	赤飯/味噌汁 ハンバーグ/ポテトサラダ	精白米・もち米・小豆・ごま/小松菜・白菜 豚挽肉・玉葱・卵・パン粉・牛乳・スキムミルク/じゃが芋・胡瓜・人参・マヨネーズ	パンフキンケーキ 麦茶	467	18.5

3	土		チャーハン 味噌汁	精白米・豚挽肉・人参・長葱・小松菜・椎茸 南瓜・生揚げ		262	9.5
10	土		カレーうどん バナナ	うどん・鶏肉・玉葱・人参・長葱・カレールウ・万能ねぎ バナナ		277	10.5
17	土		麻婆丼 中華スープ	精白米・豆腐・豚挽肉・長葱・玉葱・筍・にら・椎茸・ごま油 青梗菜・もやし		254	10.2
24	土		焼きそば バナナ	蒸し中華麺・豚肉・キャベツ・もやし・玉葱・人参・花かつお・青のり バナナ		269	9.3
31	土		三色丼 味噌汁	精白米・鶏挽肉・コーン・ほうれん草 じゃが芋・小松菜		255	9.6

★食材の状況により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。