

10月 献立表

2021年

一の割自然保育園・以上児

日付	曜日	昼食	食 材	午後のおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	金	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・小麦粉・パン粉／キャベツ、胡瓜・人参・コーン	ヨーグルトケーキ 麦茶	486	19.4
4	月	御飯／味噌汁／りんご 鶏肉のパン粉焼き／切干大根の煮物	精白米／白菜・小松菜／りんご 鶏肉・マヨネーズ・パン粉・パセリ／切干大根・さつま揚げ・人参	鮭チャーハン ほうじ茶	522	19.2
5	火	御飯／すまし汁 あじの味噌漬け焼き／じゃが芋の枝豆入りそぼろ煮	精白米／わかめ・麩・人参 あじ／じゃが芋・豚挽肉・枝豆	ポパイパンケーキ 麦茶	479	23.2
6	水	わかめ御飯／味噌汁 千草焼／ブロッコリーの香り炒め	精白米・わかめ御飯の素／南瓜・にら・油揚げ 卵・鶏挽肉・玉葱・人参・ほうれん草／ブロッコリー・もやし・人参	べったんご焼き 麦茶	508	19
7	木	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／大根・小松菜 豚肉・玉葱・しめじ・エリンギ・生姜／蓮根・キャベツ・人参・水菜・マヨネーズ	アップルポテト ほうじ茶	467	14.4
8	金	御飯／味噌汁 カレー肉じゃが／キャベツのしらす和え	精白米／もやし・ほうれん草 豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・カレー粉／しらす・キャベツ・胡瓜・人参・コーン	ブランフレークのヨーグルト和え 麦茶	456	15.9
11	月	御飯／かき玉汁 豚肉のバーベキュー炒め／キャベツのレモン風味サラダ	精白米／卵・玉葱・万能ねぎ 豚肉・玉葱・ピーマン／キャベツ・胡瓜・人参・ツナ・レモン果汁	しらす昆布おにぎり 麦茶	504	18.1
12	火	ごま塩御飯／味噌汁 さんまの塩焼き／筑前煮	精白米・ごま／キャベツ・ごぼう さんま／鶏肉・大根・人参・蓮根	きなこバナナの Pound ケーキ ほうじ茶	538	18.2
13	水	雑穀御飯／味噌汁 鶏つくねの磯部焼き／南瓜とナッツのはちみつサラダ	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・チーズ・はちみつ・ミックスナッツ	フルーツヨーグルト和え 麦茶	531	19.4
14	木	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 さつま芋・りんご・胡瓜・レーズン・マヨネーズ	ごはん入りお好み焼き ほうじ茶	493	16.7
15	金	御飯／中華スープ レバニラ炒め／白菜の塩昆布和え	精白米／玉葱・青梗菜 豚レバー・にら・もやし／白菜・胡瓜・人参・コーン・塩昆布・ごま油	牛乳くずもち 麦茶	432	16.1
18	月	胚芽御飯／味噌汁 チキンピカタ／マカロニサラダ	精白米・胚芽米／小松菜・大根 鶏ささみ・小麦粉・卵／マカロニ・玉葱・キャベツ・胡瓜・人参・マヨネーズ	チーズおかおにぎり 麦茶	514	20.9
19	火	御飯／コンソメスープ／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／ほうれん草・もやし／オレンジ さば・小麦粉・カレー粉・グリーンピース・トマト缶／キャベツ・胡瓜・人参・コーン	やきいも ほうじ茶	460	13.2
20	水	かみかみライス／味噌汁 ひじき入り卵焼き／小松菜と油揚げのごま和え	精白米・もち米・大豆・筍・焼き豚・人参／じゃが芋・わかめ 卵・ひじき・鶏挽肉・人参・玉葱・麩／小松菜・白菜・油揚げ・ごま	手作り大豆ソーセージ 麦茶	475	23.1
21	木	御飯／もやしと納豆の味噌汁 豚肉の野菜炒め／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・ごま油／大根・がんも・人参	カレーピラフ ほうじ茶	525	19.5
22	金	御飯／貝だくさん汁 厚揚げのおろしソース／さつま芋のレモン煮	精白米／鶏肉・玉葱・人参・ごぼう・長葱 厚揚げ・大根・青のり／さつま芋・レモン果汁	黒豆ときな粉蒸しパン 麦茶	530	17.4
25	月	むぎ御飯／味噌汁 ぶり大根／白菜の和え物	精白米・押し麦／南瓜・油揚げ・長葱 ぶり・大根／白菜・胡瓜・人参・コーン	たご焼き 麦茶	428	17.7
26	火	御飯／白菜スープ 豆乳グラタン／キャベツのさっぱりサラダ	精白米／白菜・しめじ じゃが芋・ほうれん草・玉葱・人参・バター・小麦粉・豆乳・パン粉・チーズ／キャベツ・胡瓜・人参・コーン	菜めしおにぎり ほうじ茶	507	10.8
27	水	さつま芋御飯／味噌汁 鶏肉の竜田焼き／根菜のごま煮	精白米・さつま芋／小松菜・玉葱 鶏肉／大根・人参・ごぼう・ごま	ヨーグルトきな粉がけ 麦茶	422	17
28	木	赤飯／すまし汁 ハンバーグ／ポテトサラダ	精白米・もち米・小豆・ごま／ほうれん草・麩・えのき 豚挽肉・玉葱・パン粉・豆乳／じゃが芋・胡瓜・人参・マヨネーズ	パンブキンケーキ レモンティー	582	19.2
29	金	御飯／味噌汁 高野豆腐の卵とじ／じゃことささみのポン酢和え	精白米／もやし・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	ポテトフライ ほうじ茶	487	17.9

2	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・厚揚げ		342	11.5
9	土	カレーうどん バナナ	うどん・鶏肉・玉葱・人参・長葱・万能ねぎ・カレールウ バナナ		310	12.1
16	土	麻婆丼 中華スープ	精白米・豆腐・豚挽肉・長葱・玉葱・にら・椎茸・ごま油 青梗菜・じゃが芋		338	12
23	土	焼きそば 豆腐スープ	蒸し中華めん・豚肉・キャベツ・もやし・玉葱・人参・花かつお・青のり 豆腐・青梗菜		331	12.6
30	土	三色丼 味噌汁	精白米・鶏挽肉・コーン・ほうれん草 さつま芋・玉葱		353	12.3

★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。