

10月 献立表

2021年

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	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・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	426	17.9
4	月	スキムココア	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 麦茶	455	18
5	火	豆乳	御飯/すまし汁 あじの味噌漬焼き/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	429	20
6	水	ヨーグルト	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	442	16.4
7	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/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 麦茶	416	13.9
8	金	スキムミルク	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	386	14.2
11	月	ヨーグルト	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	437	15.7
12	火	豆乳	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	きなこバナナのパウンドケーキ 麦茶	466	16.4
13	水	スキムココア	雑穀御飯/味噌汁 鶏つくねの磯部焼き/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・チーズ	フルーツヨーグルト和え 麦茶	425	17.7
14	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 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 麦茶	435	16.1
15	金	スキムミルク	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	385	15.9
18	月	スキムココア	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	チーズおかかおにぎり 麦茶	453	19.7
19	火	豆乳	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 麦茶	407	12.4
20	水	ヨーグルト	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	415	19.6
21	木	豆乳ココア	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 麦茶	447	16.9
22	金	スキムミルク	御飯/具だくさん汁 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	457	16.7
25	月	スキムココア	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	370	16.7
26	火	豆乳	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 麦茶	453	10.9
27	水	ヨーグルト	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	ヨーグルトきな粉かけ 麦茶	363	14.3
28	木	豆乳ココア	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 麦茶	482	17.7
29	金	スキムミルク	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 麦茶	428	17.3

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		272	8.9
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		246	9.6
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		272	9.5
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		264	10.1
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		281	9.8

★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。