

10月 献立表

2021年

水引保育園

日 曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1 金	米飯 麻婆豆腐 わかめスープ	麦茶 ★シアチーズケーキ	豚ひき肉・木綿豆腐・麦みそ かつお節・クリームチーズ・ヨーグルト 普通牛乳・ゼラチン	米・かたくり粉・ごま油・ごま 砂糖・リッツ・有塩バター ブルーベリージャム	にんじん・にら・たまねぎ・たけのこ 乾しいたけ・生わかめ・根深ねぎ・にんじん レモン	603kcal 19.2g
2 土	米飯 肉団子スープ 納豆和え ーロゼリー	ミルク りんご 源氏パイ 肝油ドロップ	豚ひき肉・かつお節・挽きわり納豆 しらす干し・脱脂粉乳	米・ごま・かたくり粉・普通はるさめ ゼリー・源氏パイ・肝油ドロップ	ほしひじき・ほうれんそう・にんじん たけのこ・乾しいたけ・たまねぎ・キャベツ こねぎ・りょくとうもやし・こまつな 昆布つくだ煮・りんご・だし昆布	598kcal 23.2g
4 月	米飯 栄養きんぴら 味噌汁	ミルク ★スイートポテト	豚ばら・焼き竹輪・かつお節・油揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳 トッパクリーム・鶏卵	米・ごま・なたね油・砂糖・じゃがいも さつまいも・バター	ほしひじき・ごぼう・にんじん・さやいんげん えのきだけ・大根・たまねぎ・こねぎ だし昆布	624kcal 21.7g
5 火	米飯 ポークビーンズ ビーフンスープ	麦茶 ★バンクーキ	だいず・ひよこめ・ベーコン・豚ばら 鶏卵・調製豆乳・トッパクリーム	米・じゃがいも・バター・砂糖 ビーフン・トッパクリーム メープルシロップ・ケチャップ	にんじん・グリーンピース水煮・たまねぎ こまつな・ほしひじき・こねぎ・みかん缶詰 パインアップル缶詰・もも缶詰	655kcal 18.3g
6 水	米飯 インディアンスパゲティ かきたま汁 チーズ	ミルク バナナ ムーンライト 肝油ドロップ	豚ひき肉・鶏卵・しらす干し 脱脂粉乳	米・加工パスタ・マーガリン チーズ・ムーンライト・肝油ドロップ カレー粉	にんじん・たまねぎ・青ピーマン グリーンピース水煮・ほうれんそう こねぎ・バナナ・だし昆布	588kcal 23.2g
7 木	米飯 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁	ミルク ★焼きおにぎり	高野豆腐・豚ばら・かつお節・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳・かつお削り節	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 さつまいも・ごま	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ りょくとうもやし・たけのこ・青ピーマン グリーンピース・ぶなしめじ・キャベツ 生わかめ・こねぎ・あおのり・だし昆布	651kcal 24.7g
8 金	米飯 魚フライみかんソースかけ ほうれん草の磯辺和え すまし汁	麦茶 ★もちもちパン	まがれい・鶏卵・まぐろ缶詰・鶏もも 煮干し・パルメザンチーズ プロセスチーズ・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・大豆油 マヨネーズ・砂糖・トッパクリーム 白玉粉	みかん缶詰・ほうれんそう・にんじん りょくとうもやし・焼きのり・トマト 西洋かぼちゃ・大根・たまねぎ・えのきだけ にんじん・こねぎ・ストロベリー缶詰・だし昆布	666kcal 26.2g
9 土	米飯 うま煮 味噌汁	ミルク かき ぼたぼた焼き 肝油ドロップ	鶏もも・厚揚げ・うすら卵水煮 かつお節・木綿豆腐・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳	米・じゃがいも・なたね油・砂糖 ぼたぼた焼き・肝油ドロップ	にんじん・ごぼう・乾しいたけ グリーンピース水煮・はくさい・たまねぎ ぶなしめじ・こねぎ・かき・だし昆布	594kcal 25.9g
11 月	米飯 春巻き きゅうりの漬物 きのこスープ	ミルク ★シュガートースト	豚ばら・豚ひき肉・脱脂粉乳	米・普通はるさめ・ごま・ごま油・砂糖 春巻きの皮・食パン・グラニュー糖 マーガリン	ほしひじき・ごぼう・にんじん・きくらげ きゅうり・トマト・たまねぎ・えのきだけ まいたけ・乾しいたけ・こまつな・こねぎ	641kcal 20.4g
12 火	米飯 魚の中華和え 中華スープ	ミルク ★みたらし団子	ぶり・鶏卵・ロースハム・脱脂粉乳 絹ごし豆腐	米・砂糖・かたくり粉・なたね油 普通はるさめ・ごま油・白玉粉 グラニュー糖	にんじん・きゅうり・キャベツ・トマト・きくらげ ほしひじき・チンゲンサイ・ストロベリー缶詰 根深ねぎ	614kcal 24.3g
13 水	米飯 親子汁 レバーのケチャップ煮	ミルク バナナ マリー 肝油ドロップ	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・煮干し かつお節・牛レバー・豚もも 普通牛乳・脱脂粉乳	米・なたね油・中ざら糖・かたくり粉 砂糖・マリー・肝油ドロップ ケチャップ	たまねぎ・乾しいたけ・にら・にんじん ほうれんそう・だし昆布・トマト・バナナ	635kcal 31.5g
14 木	米飯 ひじき炒り煮 味噌汁	ミルク りんご ばかうけ 肝油ドロップ	豚ひき肉・油揚げ・焼き竹輪 かつお節・ウインナー・絹ごし豆腐 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・なたね油・砂糖・さつまいも ばかうけ・肝油ドロップ	ほしひじき・にんじん・青ピーマン たまねぎ・えのきだけ・大根・こねぎ・りんご だし昆布	648kcal 25.7g
15 金	《誕生会》 きのこご飯 鶏の唐揚げ マカロニサラダ おさ汁	星たべよ	鶏ひき肉・豚ひき肉・鶏もも ロースハム・木綿豆腐・煮干し かつお節	米・なたね油・えだまめ冷凍 かたくり粉・加工パスタ・マヨネーズ マヨネーズ	ほんしめじ・えのきだけ・エリンギ 生しいたけ・にんじん・きゅうり ストロベリー缶詰・トマト・みかん缶詰・あおさ 切干しだいこん・こねぎ・だし昆布	627kcal 25.5g
16 土	 第56回 運動会					
18 月	米飯 野菜のかき揚げ もやしの胡麻あえ カレースープ	ミルク ★ふくれ菓子	鶏卵・しらす干し・ウインナー 脱脂粉乳・普通牛乳	米・さつまいも・薄力粉・かたくり粉 大豆油・ごま・砂糖・じゃがいも 黒砂糖・重曹・はちみつ・カレー粉	たまねぎ・にんじん・ごぼう・りょくとうもやし きゅうり・ストロベリー缶詰・レモン・トマト	650kcal 20.8g
19 火	米飯 豆腐ハンバーグ カミカミサラダ 味噌汁	ミルク ★二色おにぎり	木綿豆腐・豚ひき肉・鶏卵・だいず ロースハム・油揚げ・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳	米・パン粉・砂糖・かたくり粉・大豆油 さつまいも・マヨネーズ わかめふりかけ・ゆかりふりかけ	たまねぎ・ほしひじき・乾しいたけ・しそ・だし昆布 きゅうり・ストロベリー缶詰・トマト・キャベツ にんじん・ぶなしめじ・こねぎ・味付けのり	671kcal 27.4g
20 水	米飯 きびなごの竜田揚げ スルスル酢の物 豚汁	ミルク ★ジャムサンド	きびなご・ロースハム・豚ばら・厚揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・砂糖・かたくり粉・大豆油 普通はるさめ・ごま・さつまいも サンド用パン・いちごジャム・マーガリン	にんじん・りょくとうもやし・きゅうり・トマト ごぼう・大根・はくさい・こねぎ だし昆布	665kcal 26.1g
21 木	米飯 たらこスパゲティ コンソメスープ ーロゼリー	ミルク りんご ホームパイ 肝油ドロップ	たらこ・いか・えび ウインナー・脱脂粉乳	米・加工パスタ・マヨネーズ なたね油・ゼリー・ホームパイ 肝油ドロップ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ぶなしめじ・焼きのり・キャベツ ほうれんそう・ストロベリー缶詰・こねぎ りんご	593kcal 23.5g
22 金	米飯 八宝菜 ひじき納豆 チーズ	りんごジュース 雪の宿	豚ばら・えび・いか あさり缶詰・蒸しかまぼこ うすら卵水煮・挽きわり納豆 しらす干し	米・なたね油・砂糖・かたくり粉 ごま油・チーズ・雪の宿	りょくとうもやし・はくさい・にんじん・きくらげ えだまめ・ストロベリー缶詰・ほしひじき こまつな・りんご飲料	586kcal 23.2g
23 土	米飯 ハヤシライス フルーツヨーグルト	ミルク バナナ ミニサラダ 肝油ドロップ	豚ばら・豚もも・ヨーグルト・脱脂粉乳	米・なたね油・砂糖・ミニサラダ 肝油ドロップ・ハヤシルウ	たまねぎ・にんじん マッシュルーム水煮缶詰・えだまめ ほんしめじ・みかん缶詰 パインアップル缶詰・もも・バナナ	688kcal 22.6g
25 月	米飯 チキンカツ 切干大根とひじきのサラダ 味噌汁	麦茶 ★ココアラスク	鶏もも・鶏卵・しらす干し・絹ごし豆腐 煮干し・麦みそ	米・薄力粉・パン粉・大豆油・砂糖 フランスパン・有塩バター ケチャップ	切干しだいこん・きゅうり・にんじん ストロベリー缶詰・ほしひじき・トマト たまねぎ・りょくとうもやし・ほうれんそう こねぎ・だし昆布	614kcal 20.1g
26 火	米飯 インディアンサラダ すまし汁	ミルク ★ホットドック	鶏もも・ロースハム・煮干し・脱脂粉乳 ウインナー	米・かたくり粉・なたね油・マヨネーズ ロールパン	きゅうり・キャベツ・にんじん・たまねぎ りんご・干しぶどう・トマト・ほうれんそう 大根・乾しいたけ・えのきだけ・こねぎ・だし昆布	679kcal 25.0g
27 水	麦ご飯 肉じゃが そうめん汁	ミルク みかん まがりせんべい 肝油ドロップ	豚ばら・牛もも・かつお節 蒸しかまぼこ・脱脂粉乳	米・押麦・じゃがいも・えだまめ冷凍 なたね油・砂糖・そうめん 中ざら糖・まがりせんべい 肝油ドロップ	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・だし昆布 ほうれんそう・こねぎ・温州みかん	613kcal 22.5g
28 木	 秋の親子遠足～愛情お弁当をお願いします～					
29 金	米飯 竹輪の磯辺揚げ リヨネーズポテト 味噌汁	麦茶 ★ハロウィン クッキー	焼き竹輪・鶏卵・ベーコン・厚揚げ 煮干し・麦みそ・鶏卵	米・薄力粉・大豆油・じゃがいも 有塩バター・砂糖	あおのり・たまねぎ・えだまめ・トマト にんじん・大根・キャベツ・こねぎ だし昆布	663kcal 18.7g
30 土	米飯 カレーうどん いりこ大豆	ミルク りんご おにぎりせんべい 肝油ドロップ	豚ひき肉・油揚げ・かつお節・だいず 煮干し・脱脂粉乳	米・うどん・なたね油・かたくり粉 大豆油・砂糖・ごま・カレールウ おにぎりせんべい・肝油ドロップ	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ・はくさい りんご・だし昆布	623kcal 25.1g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
633 kcal	23.5 g	19.2 g	292 mg	2.7 mg	274 μg	0.35 mg	0.44 mg	37 mg

※ ★マークは手作りおやつです。