

平成28年

10月献立表

きし保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 土	ご飯 生姜焼き 竹輪の甘辛煮 大根漬け 豆腐の味噌汁 もも缶、牛乳	米／きび砂糖／オリ ブ油／上白糖／黒蜜	豚もも肉／焼き竹輪 木綿豆腐／白味噌／牛 乳／ゼラチン／きな粉	玉葱／人参／大根／小松菜 ／もも缶	牛乳プリンの黒蜜きな粉がけ お菓子 牛乳
3 月	ハヤシライス ほうれん草ソテー シーザーサラダ わかめスープ りんご	米／オリーブ油／サン ドイッチ用食パン／白 いりごま／フライドポ テト／調合油	牛肩ロース肉／ベーコ ン／生わかめ	玉葱／マッシュルーム水煮 ／グリーンピース缶／ほうれ ん草／レタス／きゅうり ／りんご	フライドポテト 麦茶 牛乳（乳児のみ） チーズ 麦茶
4 火	五穀米ご飯 ぶりの竜田揚げ かぼちゃ煮 六日和え 春菊の味噌汁 オレシ、牛乳	五穀米／米／片栗粉 ／調合油／きび砂糖／し らたき／白いりごま ／すいとん粉	ぶり／油揚げ／白味噌 ／牛乳／鶏もも肉	かぼちゃ／緑豆もやし／人 参／干し椎茸／小松菜／春 菊／たけのこ水煮／オレン ジ／白菜／長葱	洋風すいとん バナナ 牛乳
5 水	焼きそば えびとれんこんのマヨ炒め 小松菜のナムル風 青梗菜とかにのスープ キウイ 牛乳	蒸し中華麺／オタフク やきそばソース／オ リーブ油／マヨネーズ ／白いりごま／ごま油 ／片栗粉／上白糖	豚もも肉／青のり／む きえび／かに缶／卵 ／牛乳／ゼラチン	キャベツ／人参／青ピーマ ン／れんこん／小松菜／生 姜／青梗菜／キウイ／みか ん缶／もも缶／パイン缶	カーデンフルーツゼリー リッツ お菓子 牛乳
6 木	レーズンバターロール ポークケチャップ煮 じゃが芋の青のりまぶし フレンチサラダ ジュリアンスープ バナナ	レーズンバターロール ／オリーブ油／じゃが 芋／米	豚もも肉／細切りチー ズ／青のり／ツナ缶 ／牛乳	玉葱／しめじ／エリンギ ／きゅうり／サニーレタス ／黄ピーマン／人参／キャ ベツ／バナナ／コーン缶	ツナコーンチャーハン 牛乳 お菓子 牛乳
7 金	ご飯 いり鶏 大根とツナの煮物 昆布ときゅうりの和え物 白菜の味噌汁 柿	米／板こんにやく／き び砂糖／オリーブ油 ／ごま油／ホットケーキ ミックス／マーガリン ／ケーキシロップ	鶏もも肉／赤味噌／ツ ナ缶／刻み昆布／生わ かめ／かにフレーク ／油揚げ／白味噌／卵 ／スキムミルク／牛乳	れんこん／たけのこ水煮 ／人参／ごぼう／絹さや／干 し椎茸／大根／きゅうり ／白菜／かき	ホットケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
8 土	シーフードカレー ポテトサラダ 卵スープ パイン缶	米／オリーブ油／じゃ が芋／マヨネーズ	シーフードミックス ／ロースハム／卵／牛乳	玉葱／きゅうり／パセリ ／パイン缶／いちごジャム	クラッカーサンド 牛乳 お菓子 牛乳
11 火	麦ご飯 ささみのごまだれ焼き 揚げ出し豆腐 ひじきのナムル なすの味噌汁 りんご	米／押麦／白いりごま ／白すりごま／きび砂 糖／片栗粉／調合油 ／ごま油／食パン／マー ガリン	鶏ささ身／押し豆腐 ／ひじき／白味噌／牛乳	大根／小葱／緑豆もやし ／人参／なす／玉葱／りんご ／パセリ	カーリクトースト 牛乳 お菓子 牛乳
12 水	ミートソーススパゲッティ アスパラのバターソテー 海藻サラダ クルトンスープ バナナ 牛乳	スパゲッティ／オリ ブ油／有塩バター／サ ンドイッチ用食パン ／上白糖	豚ひき肉／むきえび ／牛乳／ゼラチン	玉葱／カットマト缶／ア スパラ／きゅうり／レタス ／バナナ／みかん缶／温州 蜜柑缶詰（液汁）	みかんゼリー ビスケット お菓子 牛乳
13 木	ご飯 手作りふりかけ 鮭のムニエル 関東煮 甘酢和え きやべつともやしの味噌汁 キウイ	米／白いりごま／薄力 粉／オリーブ油／板こ んにやく／きび砂糖 ／春雨／パイシート／く りの甘露煮	青のり／生鮭／焼き竹 輪／赤味噌／白味噌 ／ゆで小豆缶／卵	大根／絹さや／小松菜 ／コーン缶／キャベツ／緑豆 もやし／キウイ	マロンパイ 紅茶 牛乳（乳児のみ） お菓子 牛乳
14 金	黒糖ロール 鶏のクリーム煮カレー風味 いんげん＆コーンのソテー ジャルダンサラダ えのき茸のスープ オレシ	黒糖ロール／有塩バ ター／オリーブ油／マ ヨネーズ／じゃが芋 ／マーガリン	鶏もも肉／牛乳／生ク リーム／かにフレーク ／細切りチーズ／卵	玉葱／しめじ／ブロッコ リー／いんげん／コーン缶 ／きゅうり／キャベツ／え のき茸／大根／オレンジ	じゃがバター 牛乳 バナナ 牛乳
15 土	ご飯 ブルコギ こんにやくの中華炒め 切干大根の漬物 麩のお吸い物 もも缶、牛乳	米／きび砂糖／ごま油 ／白いりごま／板こ んにやく／小町麩／上白 糖	牛もも肉／塩昆布／牛 乳／ヨーグルト	玉葱／にら／人参／生姜 ／切干大根／きゅうり／糸み つば／もも缶／いちごジャ ム	ヨーグルトの いちごソースがけ お菓子 牛乳
17 月	肉うどん 高野豆腐のから揚げ ほうれん草のサラダ キウイ 牛乳	うどん／白いりごま ／薄力粉／調合油／白す りごま／きび砂糖	豚中型種肩ロース（脂身） ／卵／白味噌／高野豆腐 ／ツナ缶／牛乳／はん ぺん	長葱／ほうれん草／人参 ／キウイ／大根	おでん お菓子 牛乳

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
18 火	五穀米ご飯 金目鯛の煮付け 切干大根のスタミナ炒め アスパラのごま和え 水菜の味噌汁 柿	五穀米/米/きび砂糖 /オリーブ油/白すり ごま/白いりごま/ ホットケーキミックス /有塩バター	金目鯛/豚ひき肉/油 揚げ/白味噌/卵/ス キムミルク/ウィン ナー/牛乳	生姜/切干大根/人参/ コーン缶/長葱/にら/に んにく/アスパラ/水菜/ かき/玉葱	ウィンナーマフィン 牛乳 プチダノン	
19 水	ご飯 ハムカツ 里芋の味噌バター煮 きゅうりのおかか和え むらくも汁 オレンジ牛乳	米/薄力粉/パン粉/ 調合油/里芋/有塩バ ター/片栗粉/タンメ ン	ロースハム/卵/白味 噌/かつお節/牛乳/ 粉チーズ	小葱/きゅうり/コーン缶 /人参/玉葱/青梗菜/オ レンジ/トマト/にんにく	イタリアンラーメン お菓子 牛乳	
20 木	バターロール 白身魚のグラタン カリフラワーのソテー ビーンズサラダ コンソメスープ バナナ	ロールパン/パン粉/ オリーブ油/もち米/ きび砂糖	たら/スキムミルク/ ピザ用チーズ/ベー コン/油揚げ/牛乳	ほうれん草/カリフラワー/に んにく/ミックスビーンズ/レ タス/きゅうり/トマト/パセ リ/バナナ/しめじ/椎茸/え のき茸/舞茸/人参/糸みつば	きのこおこわ 牛乳 お菓子 牛乳	
21 金	ご飯 鶏の照り焼き ひじきとおからの豆乳煮 春雨ときゅうりの酢の物 えのき茸のすまし汁 りんご	米/きび砂糖/オリ ーブ油/春雨/上白糖/ 小町麩/ホットケー キックス/調合油/グ ラニュー糖	鶏もも肉/ひじき/お から/豆乳/白味噌/ かにフレーク/卵/ス キムミルク/牛乳	干し椎茸/人参/糸みつば /きゅうり/レモン果汁/ えのき茸/りんご	トーナッツ 牛乳 お菓子 牛乳	
22 土	麻婆丼 しゃっきりきんぴら かぶの甘酢漬け はんぺん汁 もも缶	米/オリーブ油/きび 砂糖/片栗粉/ごま油 /白いりごま/上白糖 /黒蜜	木綿豆腐/豚ひき肉/ 赤味噌/はんぺん/き な粉/牛乳	長葱/生姜/にんにく/小 葱/れんこん/赤ピーマン /かぶ/レモン果汁/糸み つば/もも缶/バナナ	きなこバナナの黒蜜添え 牛乳 お菓子 牛乳	
24 月	たらこの和風クリームパスタ さつま芋とりんごの甘煮 グリーンサラダ 大根スープ プチダノン	スパゲッティ/オリ ーブ油/さつま芋/きび 砂糖/米/白玉粉	生クリーム/スキムミ ルク/たらこ/ベー コン/プチダノン/鶏も も肉	小葱/りんご/レモン果汁 /リーフレタス/サラダ菜 /ラディッシュ/大根/ご ぼう/人参	だんご汁 お菓子 牛乳	
25 火	麦ご飯 豚肉と豆腐の味噌炒め かぶのさっと煮 小松菜の磯和え しめじのお吸い物 キウイ	米/押麦/きび砂糖/ 白いりごま/ごま油/ 薄力粉/黒砂糖(粉末)	豚ロース肉/木綿豆腐 /赤味噌/ツナ缶/焼 きのり/なると/スキ ムミルク/牛乳	にら/生姜/かぶ/小松菜 /しめじ/絹さや/キウイ	黒糖蒸しパン 牛乳 お菓子 牛乳	
26 水	クロワッサン かわいいのオープン焼き ポテトフライ トスフレンチ ポパイスープ バナナ	クロワッサン/有塩バ ター/じゃが芋/薄力 粉/綿実油/上白糖	まがれい/生わかめ/ ベーコン/クリーム チーズ/生クリーム/ 卵	えのき茸/椎茸/人参/玉 葱/きゅうり/トマト/レ タス/ほうれん草/バナナ /レモン果汁	チーズケーキ 紅茶 牛乳(乳児のみ) お菓子 牛乳	
27 木	チキンカレーライス ブロッコリーソテー コールスロー 白菜スープ みかん	米/じゃが芋/オリ ーブ油/マヨネーズ/薄 力粉/ごま油	鶏もも肉/かに風味か まぼこ/ベーコン/卵 /牛乳	玉葱/人参/ブロッコリー /にんにく/キャベツ/ きゅうり/コーン缶/白菜 /みかん/にら/えのき茸 /れんこん	チヂミ 牛乳 お菓子 牛乳	
28 金	ご飯 つくねだんご さつま揚げときゃべつの塩昆布炒め 白和え わかめとねぎの味噌汁 柿牛乳	米/きび砂糖/オリ ーブ油/白すりごま/グ ラニュー糖	鶏ひき肉/さつま揚げ /塩昆布/木綿豆腐/ 生わかめ/白味噌/牛 乳/生クリーム/卵	椎茸/玉葱/キャベツ/人 参/ほうれん草/長葱/か き/かぼちゃ	かぼちゃプリン お菓子 牛乳	
29 土	卵丼 厚揚げ煮 きゅうり漬け なめこの味噌汁 もも缶	米/きび砂糖/ごま油 /ランチパック	卵/生揚げ/刻み昆布 /白味噌/牛乳	玉葱/糸みつば/きゅうり /なめこ/小松菜/もも缶	シヤムサンド 牛乳 お菓子 牛乳	
31 月	食パン 豚ヒレ肉のパン粉焼き ほうれん草とコーンソテー ホタテのサラダ かぶのスープ キウイ	食パン/薄力粉/パン 粉/オリーブ油/マヨ ネーズ/米	豚ヒレ肉/卵/牛乳/ 粉チーズ/ホタテ缶/ しろさけ(水煮缶詰)	ほうれん草/コーン缶/ キャベツ/きゅうり/かぶ /キウイ/小葱/人参	ねぎたっぷり鮭雑炊 お菓子 牛乳	
月平均栄養価			エネルギー 脂 質	612 kcal 21.2 g	タンパク質 食塩相当量	22.4 g 2.8 g