



# 令和2年10月献立表

# きし保育園

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
1 ／ 木	豆乳カルボナーラ ツナサラダ クルトンスープ デザート	スパゲッティ／有塩バ ター／サンドイッチ用 食パン／米	ベーコン／豆乳／牛乳 ／白味噌／粉チーズ／ ツナ缶／プチダノン	玉葱／パセリ／レタス／ きゅうり／黄ピーマン／ス ナップえんどう	ちりめん菜ごはん ほうじ茶	お菓子 牛乳
2 ／ 金	緑黄色野菜ふりかけご飯 鯖の味噌煮 豚肉の昆布茶和え 名取汁 デザート	米／きび砂糖／サンド イッチ用食パン／マヨ ネーズ	鯖／白味噌／豚肩ロー ス(脂肪なし)／鶏もも 肉／ロースハム	生姜／ほうれん草／大根／ 人参／小松菜／オレンジ	ハムサンド 麦茶	お菓子 牛乳
3 ／ 土	チキンカレー マカロニサラダ 卵スープ デザート 牛乳	米／じゃが芋／オリ ーブ油／マカロニ／マヨ ネーズ／上白糖	鶏もも肉／ロースハム ／卵／牛乳／ゼラチン	玉葱／人参／きゅうり／パ セリ／バナナ／オレンジ ジュース	オレンジゼリー リッツ	お菓子 牛乳
5 ／ 月	黒糖ロール 塩から揚げ 大根とほたてのサラダ コンソメスープ デザート	黒糖ロール／片栗粉／ 薄力粉／調合油／マヨ ネーズ／もち米／米／ ごま油／きび砂糖	鶏もも肉／ホタテ缶／ 豚ひき肉	大根／きゅうり／キャベツ ／パセリ／ぶどうジュース ／たけのこ水煮／人参／干 し椎茸／生姜／にんにく	中華おこわ ほうじ茶	お菓子 牛乳
6 ／ 火	ご飯 牛肉のオイスターソース炒め ナムル えのき茸のすまし汁 デザート	米／オリーブ油／オイ スターソース／きび砂 糖／片栗粉／ごま油／ 白いりごま／マヨネ ーズ／小町麩／ホット	牛肩ロース肉／卵／牛 乳／ヨーグルト	小松菜／人参／緑豆もやし ／ほうれん草／アスパラ/ えのき茸／絹さや／バナナ	ホットケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
7 ／ 水	麦ご飯 めかじきのフライ風 干草煮 あおさのりの味噌汁 デザート	米／押麦／パン粉／オ リーブ油／マヨネーズ ／きび砂糖／じゃが芋	めかじき／油揚げ／あ おさ(素干し)／白味噌 ／プチダノン／ベー コン／牛乳	ほうれん草／人参／キャ ベツ／小葱	じゃがベー 牛乳	お菓子 牛乳
8 ／ 木	和風スパゲッティー ごぼうサラダ さつま芋のレモン煮 かぶのスープ デザート	スパゲッティ／オリ ーブ油／マヨネーズ／白 すりごま／白いりごま ／さつま芋／有塩バ ター／きび砂糖／米／	ベーコン／白味噌／し らす干し	えのき茸／エリンギ茸／玉葱 ／ごぼう／人参／レモン果 汁／かぶ／みかん	じゃこ人参ご飯 麦茶	お菓子 牛乳
9 ／ 金	のりたまふりかけご飯 さばの胡麻味噌焼き ひじき煮 きゅうりの塩麹漬け かき卵汁 デザート	米／白すりごま／きび 砂糖／オリーブ油／ ホットケーキミックス ／グラニュー糖	鯖／白味噌／干ひじき (スリル缶、乾)／焼き竹 輪／卵／牛乳	長葱／人参／絹さや／きゅ うり／キャベツ／糸みつば ／バナナ	さくさくクッキー 牛乳	お菓子 牛乳
10 ／ 土	ご飯 ブルコギ 小松菜のさくさく炒め 豆腐とねぎの味噌汁 デザート	米／きび砂糖／ごま油 ／白いりごま／オイス ターソース／食パン／ マーガリン	牛もも肉／油揚げ／木 綿豆腐／白味噌／牛乳	玉葱／にら／小松菜／人参 ／トマト／長葱／オレンジ ／パセリ	ガーリックトースト 牛乳	お菓子 牛乳
12 ／ 月	ご飯 鶏の梅風味焼き 春雨サラダ 大根の味噌汁 デザート	米／薄力粉／オリ ーブ油／きび砂糖／緑豆春 雨／ごま油／上白糖／ 無塩バター	鶏もも肉／ロースハム ／卵／油揚げ／白味噌 ／牛乳	梅干し／大葉／きゅうり/ キャベツ／コーン缶／大根 ／みかん	蒸しケーキ(プレーン) 牛乳	お菓子 牛乳
13 ／ 火	ほたてご飯 肉じゃが アスパラの煮浸し はんぺん汁 デザート 牛乳	米／じゃが芋／きび砂 糖／オリーブ油／タン メン	ホタテ缶／豚肩ロー ス肉／はんぺん／牛乳/ 粉チーズ	玉葱／人参／アスパラ／糸 みつば／パインアップル/ トマト／にんにく	イタリアンラーメン	お菓子 牛乳
14 ／ 水	焼きそば かに豆腐 もやしとわかめの和え物 華風汁 デザート	蒸し中華麺／オリ ーブ油／オイスターソース ／片栗粉／ごま油／き び砂糖／米	豚肩ロース(脂身付)／ 青のり／木綿豆腐／か にフレーク／卵／生わ かめ／牛肩ロース肉/ 牛乳	キャベツ／人参／青ピー マン／小葱／緑豆もやし/ 青 梗菜／オレンジ／ごぼう/ 糸みつば	ごぼうと牛肉の混ぜご飯 牛乳	お菓子 牛乳
15 ／ 木	味道楽ふりかけご飯 松風焼き いんげんとコーンのソテー 大根ときゅうりの漬物 麩のお吸い物 デザート	米／パン粉／きび砂糖 ／白いりごま／オリ ーブ油／小町麩／さつま 芋／調合油／黒いりご ま	鶏ひき肉／牛乳／卵/ 白味噌	長葱／玉葱／いんげん/ コーン缶／大根／きゅうり ／糸みつば／みかん	大学芋 牛乳	お菓子 牛乳
		月平均栄養価	エネルギー 598kcal	タンパク質 21.4g	脂質 21.2g	

※献立は都合により変更があります。



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
16 ／ 金	サンドイッチ チキンナゲット フライドポテト ジュリアンスープ デザート	ホットロール／マヨ ネーズ／上白糖／フラ イドポテト／調合油／ ホットケーキミックス	ツナ缶／卵／ロースハ ム／チキンナゲット／ ヨーグルト／牛乳	きゅうり／レタス／人参／ キャベツ／アンパンマン野菜 ジュース	ふわふわドーナッツ 牛乳	
17 ／ 土	ドライカレー ポテトサラダ コンソメスープ デザート	米／オリーブ油／じゃ が芋／マヨネーズ／上 白糖	豚ひき肉／ロースハム ／ヨーグルト	玉葱／人参／生姜／にんにく ／きゅうり／トマト／パセリ ／バナナ／ブルーベリージャ ム	お菓子 牛乳	ヨーグルトの ブルーベリージャム添え ビスケット
19 ／ 月	五穀米ご飯 鶏の黄金焼き もやしとにらの和え物 玉葱の味噌汁 デザート	五穀米／米／片栗粉／ オリーブ油／きび砂糖 ／ごま油／マヨネーズ ／ホットケーキミック ス／白玉粉	鶏もも肉／卵／油揚げ ／白味噌／粉チーズ／ ベーコン／牛乳	緑豆もやし／にら／キャベツ ／玉葱／みかん／パセリ	お菓子 牛乳	ベーコンのボンデケーキ 麦茶
20 ／ 火	正油ラーメン 手作りしゅうまい ブロッコリーのごま和え デザート	中華麺／しゅうまいの 皮／白いりごま／白す りごま／きび砂糖／マ ヨネーズ／米／ごま油	生わかめ／なると／豚 ひき肉／白味噌／ペー コン／牛乳	長葱／にら／干し椎茸／ブ ロッコリー／トマト／オレン ジ／のざわな	お菓子 牛乳	野菜茶チャーハン 牛乳
21 ／ 水	クロワッサン 鮭のコーンクリーム焼き 野菜サラダ アスパラとふわふわ卵 ポパイスープ デザート	クロワッサン／マヨ ネーズ／オリーブ油／ じゃが芋／天ぷら粉／ 調合油／きび砂糖	生鮭／粉チーズ／卵／ ベーコン／味噌／牛乳	コーンクリーム缶／きゅうり ／黄ピーマン／レタス／アス パラ／ほうれん草／野菜生活 ジュース	お菓子 牛乳	味噌ポテト 牛乳
22 ／ 木	ひじきご飯 肉豆腐 カニサラダ 白菜の味噌汁 デザート	米／きび砂糖／マヨ ネーズ／ロールパン／ オリーブ油／パン粉	干ひじき(ステルス釜、乾) ／油揚げ／豚肩ロース(脂肪 なし)／木綿豆腐／かにフ レーク／白味噌／豚ひき肉 ／卵	人参／絹さや／長葱／レタス ／きゅうり／白菜／バナナ／ 玉葱／にんにく	お菓子 牛乳	焼きカレーパン 麦茶
23 ／ 金	ご飯 金目鯛の煮付け 人参しりしり きやべつの味噌汁 デザート	米／きび砂糖／オリ ーブ油	金目鯛／ツナ缶／卵／ 油揚げ／白味噌／プチ ダノン／加糖練乳／牛 乳	生姜／人参／アスパラ／キャ ベツ／パイン缶	お菓子 牛乳	ミルクパインシャーベット ビスケット
24 ／ 土	わかめごはん 生姜焼き 三色ナムル 潮汁 デザート	米／きび砂糖／オリ ーブ油／ごま油／マヨ ネーズ／小町麩／調合 油	豚肩ロース(脂身付) ／豚バラ肉／なると／チ キンナゲット／牛乳	玉葱／ほうれん草／人参／緑 豆もやし／レタス／糸みつば ／オレンジ	お菓子 牛乳	チキンナゲット 牛乳
26 ／ 月	きつねうどん かしわ天 小松菜のたらこ和え デザート	うどん／きび砂糖／天 ぷら粉／調合油／薄力 粉／有塩バター／上白 糖	油揚げ／鶏ささ身／た らこ／卵／牛乳	糸みつば／小松菜／りんご／ レモン果汁	お菓子 牛乳	レモンケーキ 牛乳
27 ／ 火	チャーハン 餃子 もやしときゅうりの和え物 わかめスープ デザート	米／ごま油／餃子の皮／オ リーブ油／きび砂糖／マヨ ネーズ／白いりごま／お好 み焼き粉／揚げ玉	卵／ロースハム／なると ／豚ひき肉／白味噌／生わか め／青のり／かつお節／牛 乳	長葱／小葱／にら／玉葱／に んにく／緑豆もやし／きゅうり ／トマト／みかん／キャベツ／紅 しょうが	お菓子 牛乳	お好み焼き 牛乳
28 ／ 水	味楽ふりかけご飯 白身魚の味噌マヨ焼き ほうれん草とツナの和え物 豆腐のお吸い物 デザート	米／マヨネーズ／白す りごま／きび砂糖／ふ んわり食パン	メルルーサ／白味噌／ ツナ缶／木綿豆腐／プチ ダノン／ホイップク リーム	ほうれん草／人参／スナッ プえんどう／にら／もも缶	お菓子 牛乳	フルーツサンド 麦茶
29 ／ 木	バターロール マカロニグラタン コーンサラダ えのき茸のスープ デザート	ロールパン／マカロニ ／オリーブ油／パン粉 ／マヨネーズ／米／揚 げ玉	鶏もも肉／スキムミル ク／ピザ用チーズ／青 のり／牛乳	玉葱／マッシュルーム水煮 ／キャベツ／コーン缶／きゅうり ／人参／ブロッコリー／えのき 茸／大根／パインアップル	お菓子 牛乳	たぬきご飯 牛乳
30 ／ 金	麻婆丼 五日きんぴら きゅうりと赤かぶの漬物 青梗菜とホタテのスープ デザート	米／ごま油／上白糖 ／片栗粉／きび砂糖／オ リーブ油／薄力粉	木綿豆腐／豚ひき肉 ／白味噌／焼き竹輪／ホ タテ缶／生クリーム ／卵／牛乳	長葱／にんにく／生姜／れん こん／ごぼう／人参／きゅうり ／ラディッシュ／青梗菜／オレン ジ／かぼちゃ	お菓子 牛乳	ベークダかぼちゃ 牛乳
31 ／ 土	ほうれん草とチーズのカレー さつま芋サラダ コンソメスープ デザート	米／オリーブ油／マヨ ネーズ／上白糖／さつま 芋	鶏もも肉／細切りチ ーズ／ロースハム／ゼラ チン	玉葱／ほうれん草／きゅうり ／アスパラ／パセリ／バナナ／み かん缶／温州蜜柑缶詰(液汁)	お菓子 牛乳	みかんゼリー リッツ