

2020年10月



献立表



しいの木保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (木)	◆ たんじょうびかい・おつきみ ◆ わかめ御飯 鶏のから揚げ こまつなとしめじのソテー おつきみ汁 誕生日ケーキ	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、生クリーム、卵、無塩バター、油揚げ	こまつな、にんじん、だいこん、しめじ、コーン、根深ねぎ、みかん缶、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、こしょう	ヤクルト お米でスイートポテト 牛乳(100)	エネルギー 677 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 23.4 g 塩 分 2.1 g
02 (金)	カレーうどん 蒸しシューマイ カラダ強くするヨーグルト 味付小魚(そら・ほし・つき)	うどん、米、砂糖	豚肉	たまねぎ、根深ねぎ、にんじん、ほうれんそう、こんぶ佃煮	かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ、本みりん	牛乳(100) ☆こんぶおにぎり 麦茶	エネルギー 576 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.0 g 塩 分 3.0 g
03 (土)	味噌煮込みうどん ヨーグルト	うどん	鶏肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、根深ねぎ、にんじん	かつおだし汁、本みりん	カルシウム チーズで鉄分 せんべい・ビスケット ぶどう果汁	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 9.5 g
05 (月)	玄米ごはん 松風焼き おざく 豆腐のみそ汁 みかん缶	玄米、つきこんにゃく、砂糖、片栗粉、油	鶏肉、絹豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	みかん缶、だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、根深ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん	牛乳(100) コロコロあんドーナツ 牛乳(100)	エネルギー 586 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.6 g 塩 分 2.1 g
06 (火)	玄米ごはん 鮭の香り味噌焼き 白菜の昆布和え ほうれん草のみそ汁・チーズ	玄米、小麦粉、さつまいも、砂糖、マーガリン、ごま油	さけ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵、脱脂粉乳、ごま	はくさい、もやし、ほうれんそう、にんじん、塩こんぶ	かつおだし汁、みりん、酒	牛乳(100) ☆さつま芋ケーキ 牛乳(100/200)	エネルギー 590 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 19.1 g 塩 分 1.9 g
07 (水)	ポークカレー ほうれん草とコーンの炒め物 ウインナースープ カラダ強くするヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖	牛乳、豚肉、卵、ウインナー	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、しめじ、干しぶどう、りんご、レモン、にんにく、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、シナモン、ナツメグ、こしょう	牛乳(100) ☆キャロットケーキ 牛乳(100)	エネルギー 614 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 20.7 g 塩 分 1.9 g
08 (木)	玄米ごはん 西京焼き キャベツとえのきの煮浸し じゃがいものみそ汁 ミニゼリー	玄米、じゃがいも、油、砂糖	たら、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、牛乳	キャベツ、こまつな、にんじん、えのきたけ、根深ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	りんご果汁 さつまいもと栗のタルト 牛乳(100/200)	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.5 g 塩 分 1.8 g
09 (金)	青菜ごはん ベーコン入りポークビーンズ のり塩ポテト 野菜スープ・バナナ	玄米、クリンカットポテト、小麦粉、マーガリン、砂糖、オリーブ油、油	だいた、ヨーグルト、豚肉、ベーコン、脱脂粉乳、卵、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りんご、トマト、あおのり	ケチャップ、食塩、中華だし、ワイン(赤)、コンソメ、こしょう	牛乳(100) ☆ヨーグルトとりんごのスチームケーキ 牛乳(100)	エネルギー 596 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 19.5 g 塩 分 2.8 g
10 (土)	豚味みそ煮込みうどん ヨーグルト	うどん	みそ、豚肉、油揚げ	はくさい、ねぎ、にんじん	だし汁、みりん	カルシウム チーズで鉄分 せんべい・ビスケット りんご果汁	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 8.5 g
12 (月)	玄米ごはん さばの煮つけ のり酢あえ じゃがいものみそ汁 りんご	玄米、食パン、じゃがいも、マーガリン、砂糖、三温糖	さば、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、粉チーズ、すりごま	りんご、はくさい、こまつな、たまねぎ、葉ねぎ、焼きのり、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酢、本みりん	牛乳(100) ☆カルシウムラスク 牛乳(100)	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 20.2 g 塩 分 2.3 g
13 (火)	玄米ごはん 豆腐ともやしの中華煮 焼きスイートポテト ほうれんそうスープ チーズ	玄米、うどん、三温糖、片栗粉、油	焼き豆腐、豚肉、牛乳	もやし、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、コーン、たけのこ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、中華だし	牛乳(100) ☆焼きうどん 牛乳(100/200)	エネルギー 544 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 17.4 g 塩 分 2.1 g
14 (水)	玄米ごはん 鉄之助のりごま 手作りさつま揚げ 小松菜の煮浸し 大根のみそ汁・ヨーグルト	玄米、砂糖、油、片栗粉	いわし、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま	こまつな、だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、しょうが、こめひじき	かつおだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳(100) ☆大学芋 牛乳(100)	エネルギー 611 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 18.2 g 塩 分 1.9 g
15 (木)	麻婆丼 オイキムチ 中華スープ ミニゼリー	玄米、ごま油、油、片栗粉、三温糖	木綿豆腐、豚肉、米みそ(赤色辛みそ)、ごま、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	きゅうり、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、たけのこ、葉ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく、しょうが	コンソメ、しょうゆ、食塩、トウバンジャン	牛乳(100) どらやき フルーツミックス豆乳(ゆめ・にじ) 牛乳(そら・ほし・つき)	エネルギー 611 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.2 g 塩 分 2.8 g

2020年10月

献 立 表

しいの木保育園

日 曜	献 立 名	材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
16 (金)	玄米ごはん 白身魚のネギみそマヨネーズ焼き ほうれんそうとツナの炒め煮 キャベツスープ みかん缶	玄米、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	メルルーサ、ツナ油漬缶、米みそ（淡色辛みそ）、牛乳	ほうれんそう、みかん缶、キャベツ、にんじん、コーン、葉ねぎ、わかめ	しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、こしょう	ヤクルト ベルギーワッフル 牛乳（100/200）	エネルギー 587 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 21.5 g 塩 分 2.2 g
17 (土)	煮込みうどん ヨーグルト	うどん	鶏肉	こまつな、根深ねぎ、にんじん、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	カルシン チーズで鉄分 せんべい ビスケット みかん果汁	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 6.7 g 塩 分 3.2 g
19 (月)	玄米ごはん 豚肉のしょうが焼き せん野菜 きのこスープ グミゼリー	玄米、油	豚肉、ウインナー	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、しょうが	酢、しょうゆ、食塩、本みりん、コンソメ	ヤクルト 原宿ドック 牛乳100（ゆめ・にじ） フルーツミックス豆乳（そら・ほし・つき）	エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 19.6 g 塩 分 1.9 g
20 (火)	玄米ごはん さけの塩焼き うの花炒り煮 じゃがいものみそ汁 バナナ	玄米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	さけ、おから、牛乳、米みそ（淡色辛みそ）、卵、油揚げ	バナナ、根深ねぎ、葉ねぎ、にんじん、干しいたけ、わかめ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、酒、みりん	牛乳（100） ☆がんづき 牛乳（100/200）	エネルギー 610 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 17.9 g 塩 分 2.3 g
21 (水)	玄米ごはん 鶏肉の照焼 かぼちゃとインゲンのサラダ もやしスープ・ミニゼリー	玄米、パン、油、マヨネーズ、砂糖、グラニュー糖	鶏肉、きな粉	かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、いんげん、もやし、コーン、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、酢	牛乳（100） ☆きなこあげぱん 牛乳（100）	エネルギー 591 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 21.5 g 塩 分 2.1 g
22 (木)	◆ わしよくのひ ◆ ごはん 焼き塩さば 切り干し大根とひじきの煮物 すまし汁・チーズ	米、さつまいも、砂糖、油	さば、絹ごし豆腐、油揚げ、牛乳	にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ、こめひじき、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳（100） ☆焼きいも 牛乳（100/200）	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 18.8 g 塩 分 2.3 g
23 (金)	しょうゆラーメン 春巻き カラダ強くするヨーグルト	中華めん、米、もち米、油、三温糖	豚肉、米みそ（淡色辛みそ）	もやし、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、コーン、たけのこ、にんにく、わかめ	しょうゆ、みりん、かつおだし汁、食塩、こしょう	牛乳（100） ☆五平餅 麦茶	エネルギー 529 kcal たんぱく質 17.4 g 塩 分 2.7 g
24 (土)	豚味噌煮込みうどん ヨーグルト	うどん	米みそ（淡色辛みそ）、豚肉、油揚げ	はくさい、根深ねぎ、にんじん	かつおだし汁、本みりん	カルシン チーズで鉄分 せんべい・ビスケット ぶどう果汁	エネルギー 495 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 8.3 g
26 (月)	中華おこわ ポークチャップ ゆでブロッコリー ごまのはいったスープ チーズ	もち米、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油、米	豚肉、ごま	ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、たけのこ、みかん缶、根深ねぎ、干しいたけ、しょうが	コンソメ、しょうゆ、ケチャップ、酒、ウスターソース、食塩	りんご果汁 ☆ミックスフルー ツヨーグルト せんべい 麦茶	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.4 g 塩 分 3.2 g
27 (火)	玄米ごはん かじきのさっぱり甘酢ソース いんげんとコーンのソテー はくさいスープ・オレンジ	玄米、食パン、油、片栗粉、砂糖	かじき、牛乳	オレンジ、いんげん、はくさい、たまねぎ、コーン、にんじん、しめじ、いちごジャム	コンソメ、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳（100） ☆ジャムサンド 牛乳（100/200）	エネルギー 611 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 18.5 g 塩 分 3.0 g
28 (水)	さつまいもごはん タンドリーチキン キャベツとハムのソテー もやしのみそ汁 みかん缶	米、さつまいも、油	鶏肉、牛乳、ヨーグルト、米みそ（淡色辛みそ）、ハム	キャベツ、みかん缶、もやし、こまつな、にんじん、わかめ、にんにく	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳（100） ☆フルーチェ せんべい 麦茶	エネルギー 451 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 7.2 g 塩 分 2.3 g
29 (木)	★ 愛情弁当 ★ お弁当と水筒の持参をお願いします					カルシン パタースティックパン ジョア	エネルギー 168 kcal たんぱく質 5.1 g 脂 質 1.9 g
30 (金)	◆ はろういんぱーてぃー ◆ きのこたっぷりハヤシライス スマイルポテト 野菜スープ ぶどうゼリー	玄米、小麦粉、砂糖、マーガリン、油	豚肉、卵、ウインナー、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、もやし、しめじ、えのきたけ	ハヤシルウ、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳（100） ☆かぼちゃのマフィン 牛乳（100）	エネルギー 637 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 23.1 g 塩 分 2.0 g
31 (土)	肉煮込みうどん ヨーグルト	うどん	豚肉	だいこん、にんじん、ごぼう、根深ねぎ、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	カルシン チーズで鉄分 せんべい・ビスケット りんご果汁	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 7.0 g

※献立・材料など、変更になる場合があります

☆は 手作りおやつです