



2017年 10月の献立



飯田保育園

日付	曜日	未満児おやつ	未満児主食	おひる	おやつ	主な材料	エネルギー たんぱく質 脂質		
							上:未児	下:未満児	上:未児
2	月	ポカリ	ごはん	さつまいもシチュー ワインナー わかめサラダ もも缶 / ほうじ茶	ぶどう おかし	さつまいも 玉葱 人参 鶏肉 シチュールウ スキムミルク ワインナー ケチャップ きゅうり わかめ 青じそドレッシング もも缶 / ぶどう	507	12.8	17.8
3	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	さばの旨辛煮 人参クラッセ もやしサラダ かぶとしめじのスープ ポークケチャップ	牛乳 りんごケーキ	さば しょうが 人参 バター もやし きゅうり コーン缶 わかめ ハム / ミックス粉 卵 スキムミルク かぶ かぶの葉 しめじ / りんご メイプルシロップ マーガリン	616	25.4	19.8
4	水	やさしいジュース	ごはん	じゃがいもの甘煮 春雨の中華和え 牛乳	ほうじ茶 お月見団子	じゃがいも 春雨 きゅうり 人参 ハム ごま 白玉粉 豆腐 かぼちゃ さつまいも 黒蜜	544	18.9	11.5
5	木	ミルク	ごはん	とりと根菜のみそ煮 さつまいものレモン煮 キャベツとちくわのマヨ和え 牛乳	むぎ茶 あげぼん	鶏肉 大根 人参 ごぼう ねぎ にんにく しょうが みそ さつまいも レモン汁 キャベツ ちくわ マヨネーズ 味付けロールパン	577	17.5	15.4
6	金	ほうじ茶 にんじん	鮭ごはん	きのこチーズの玉子焼き ジャーマンポテト きゅうりのさっぱり漬け 洋風豚汁	牛乳 お菓子	卵 玉葱 しめじ エリンギ チーズ じゃがいも 玉葱 ベーコン きゅうり しょうが 大根 人参 豆腐 豚肉 キャベツ みそ ケチャップ	552	21.2	20.8
7	土								
運動会									
9	月								
体育の日									
10	火	ヤクルト	ごはん	筑前煮 かぼちゃサラダ キャベツとツナの和え物 牛乳	むぎ茶 大学いも	鶏肉 人参 蓮根 ごぼう さつまいも かぼちゃ チーズ ごま マヨネーズ キャベツ ツナ かつお節 さつまいも	548	16.7	14.3
11	水	やさしいジュース	ごはん	洋風玉子焼き れんこんさんぴら きゅうりとかぶの酢の物 ミルクスープ	牛乳 栗マフィン	卵 人参 玉葱 豚挽き肉 牛乳 蓮根 ごま きゅうり かぶ しめじ 舞茸 じゃがいも ベーコン スキムミルク / 小麦粉 バター 卵 スキムミルク 栗	619	20.2	22.4
12	木	むぎ茶 ハッピーダーン	ごはん	おろしハンバーグ ちくわの煮物 マカロニサラダ 牛乳	フルーツヨーグルト	豚挽き肉 豆腐 玉葱 パン粉 牛乳 大根 しょうが ちくわ マカロニ きゅうり 人参 コーン缶 マヨネーズ ヨーグルト(スキムミルク) パナナ りんご	618	26.4	17.4
13	金	ほうじ茶 きゅうり	ゆかりごはん	豚のバター醤油焼き ごふきいも もやしナムル みそ汁	牛乳 お菓子	豚肉 バター にんにく じゃがいも もやし きゅうり 人参 ごま なめこ 豆腐 ねぎ みそ	584	23.2	24.3
14	土			やきそば バナナ 牛乳	りんごジュース お菓子	中華麺 キャベツ 豚肉 ソース バナナ	559	14.7	15.3
16	月	飲むヨーグルト	ごはん	栄養さんぴら ゆで卵 キャベツとコーンのサラダ むぎ茶	牛乳 メープルトースト	ごぼう 人参 さつまいも 豚肉 ごま 卵 キャベツ きゅうり コーン 和風ドレッシング 食パン メープルシロップ マーガリン	581	21.2	18.9
17	火	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	とりの照り焼き 白和え きゅうりとかぶの塩もみ みそ汁	牛乳 むしぼん	鶏肉 豆腐 ひじき 人参 コーン缶 ごま きゅうり かぶ さつまいも 玉葱 わかめ みそ / ミックス粉 かぼちゃ スキムミルク	592	28.2	14.5
18	水	やさしいジュース	ごはん	豚のみそ焼肉 さつまいものミルク煮 大根とツナのサラダ 牛乳	むぎ茶 きのこごはん	豚肉 玉葱 人参 エリンギ にんにく みそ さつまいも スキムミルク 大根 きゅうり ツナ マヨネーズ 米 舞茸 しめじ 人参 油揚げ	584	21.7	16.0
19	木	ミルク	ごはん	鮭のみぞれ煮 ひじきの煮物 中華きゅうり 中華スープ	カルピス りんご	鮭 大根 ひじき 人参 さつまいも 油揚げ きゅうり わんたんの皮 ねぎ もやし / りんご	524	18.5	14.4
20	金	むぎ茶 バナナ	わかめごはん	とんかつ 千切りキャベツ 金時豆 のっぺい汁	牛乳 お菓子	とんかつ ソース キャベツ ソース 金時豆 里芋 大根 蓮根 人参 こんにゃく 鶏肉	621	24.1	24.4
21	土			きのこパゲティ りんご 牛乳	オレンジジュース お菓子	スパゲティ 玉葱 人参 しめじ えのき ベーコン りんご	552	17.4	16.9
23	月	ほうじ茶 ハッピーダーン	ごはん	きのこカレー コーンスローサラダ 福神漬 ハイン缶 / 牛乳	柿 おかし	じゃがいも 玉葱 人参 しめじ えのき 豚挽き肉 カレールウ スキムミルク キャベツ きゅうり コールスロードレッシング マヨネーズ 福神漬 ハイン缶 / 柿	536	14.5	17.7
24	火	ポカリ	ごはん	さばの竜田揚げ ダブルポテトサラダ キャベツともやしのおかか和え 牛乳	むぎ茶 かぼちゃクッキー	さばの竜田揚げ じゃがいも さつまいも きゅうり 人参 ハム マヨネーズ キャベツ もやし かつお節 小麦粉 バター 牛乳 かぼちゃ	570	21.0	19.7
25	水	やさしいジュース	ごはん	豚の旨辛煮 かぼちゃのグラッセ 大根サラダ 牛乳	ほうじ茶 チーズケーキ	豚肉 玉葱 しいたけ 白滝 かぼちゃ バター 大根 きゅうり 人参 ハム ごま クリームチーズ ヨーグルト(スキムミルク) 生クリーム 卵 ミックス粉 レモン汁 リッツ	624	20.7	24.7
26	木	ミルク	ごはん	マーボー豆腐 春雨サラダ たくあん かきたま汁 タンダーチキン	牛乳 スイートポテト	豆腐 豚挽き肉 ねぎ 人参 にら にんにく しょうが みそ 春雨 きゅうり 人参 ハム わかめ たくあん 卵 えのき しめじ / さつまいも バター スキムミルク 牛乳	566	19.6	17.7
27	金	ほうじ茶 にんじん	鮭ごはん	マッシュポテト もやしとハムのさっぱり和え 三平汁	牛乳 お菓子	鶏肉 玉葱 ヨーグルト(スキムミルク) カレー粉 ケチャップ じゃがいも バター 牛乳 もやし きゅうり ハム しょうが 大根 人参 こんにゃく 豆腐 みそ ツナ	569	22.8	19.7
28	土			肉うどん オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	うどん ねぎ 人参 豚肉 油揚げ オレンジ	568	16.7	13.2
30	月	ヤクルト	ごはん	とりと大根の炒め煮 さつまいものマヨおかか和え ツナサラダ 牛乳	むぎ茶 おふラスク	鶏肉 大根 大根葉 さつまいも マヨネーズ かつお節 ツナ きゅうり 人参 セロリ わかめ 醤油 マーガリン	504	20.1	16.0
31	火	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	鮭のみそ焼き 切干大根の煮物 キャベツともやしの酢の物 すまし汁	牛乳 焼き芋	鮭 みそ 切干大根 人参 こんにゃく 油揚げ キャベツ もやし しいたけ ねぎ 豆腐 / さつまいも	567	25.0	12.7
今月の平均値 以上児: エネルギー: 570 Kcal たんぱく質: 20.4 g 脂質: 17.7 g 未満児: エネルギー: 473 Kcal たんぱく質: 16.8 g 脂質: 14.3 g							*以上児も主食を入れた数値です。		

