



2018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								
							上: 以上児	たんぱく質	脂質	下: 未満児					
月	1	ほうじ茶 きゅうり	ごはん	ポークケチャップ じゃがいもの甘煮 春雨の中華和え 牛乳	ぶどう ビスコ	豚肉 玉葱 しめじ ケチャップ ソース じゃがいも 春雨 人参 きゅうり ハム ごま ぶどう	522	17.7	12.7	424	14.9	11.4			
							550	14.2	16.0	518	15.2	14.2			
火	2	飲むヨーグルト	ごはん	きのこカレー コールスローサラダ 福神漬 パン缶 / 牛乳	むぎ茶 オレンジゼリー	じゃがいも 玉葱 人参 しめじ えのき 豚ひき肉 カレールウ スキムミルク 小麦粉 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 パン缶 / オレンジジュース ゼリーの素 みかん缶	570	17.6	18.6	468	13.0	13.5			
水	3	やさいジュース	ごはん	とりと根菜のみそ煮 かぼちゃグラッセ もやしとハムのさっぱり和え ほうじ茶	牛乳 りんごケーキ	鶏肉 大根 人参 ごぼう ねぎ にんにく しょうが みそ かぼちゃ パター もやし ハム きゅうり しょうが ミックス粉 卵 スキムミルク りんご メイプルシロップ マーガリン	645	28.5	17.9	521	25.7	13.1			
木	4	ミルク	ごはん	鮭のみそ煮 ダブルポテトサラダ キャベツとツナの和え物 中華スープ	牛乳 あげぱん	鮭 大根 しょうが 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 ツナ かつお節 ワンタンの皮 ねぎ もやし / 味付けロール グラニュー糖	521	19.2	18.7	408	14.1	15.1			
金	5	ほうじ茶 ハッピーターン	ゆかりごはん	マーボー豆腐 春雨サラダ たわん かきたま汁	牛乳 お菓子	豆腐 豚ひき肉 ねぎ 人参 にんにく しょうが みそ 春雨 きゅうり 人参 わかめ ハム たくあん 卵 えのき しめじ	521	19.2	18.7	408	14.1	15.1			
土	6	運動会													
月	8	体育の日													
火	9	ポカリ	ごはん	豚のみそ焼き肉 かぼちゃサラダ 中華きゅうり 牛乳	むぎ茶 スイートポテト	豚肉 玉葱 人参 エリンギ にんにく みそ かぼちゃ チーズ ごま マヨネーズ きゅうり さつまいも スキムミルク パター 牛乳	575	19.0	21.4	504	16.4	18.1			
							508	22.0	11.8	422	16.4	8.7			
水	10	やさいジュース	ごはん	さばの旨辛煮 人参グラッセ もやしとわかめのサラダ ミルクスープ	ほうじ茶 白玉きなこ	さば しょうが 人参 パター もやし わかめ きゅうり ハム / 白玉粉 スキムミルク しめじ まいたけ じゃがいも ベーコン スキムミルク / きなこ 豆腐	521	16.4	15.5	453	17.7	13.4			
木	11	むぎ茶 にんじん	ごはん	洋風玉子焼き さつまいもの塩バター キャベツとハムのマヨ和え 牛乳	フルーツヨーグルト	卵 人参 玉葱 豚ひき肉 牛乳 さつまいも パター キャベツ ハム マヨネーズ ヨーグルト (スキムミルク) パナナ りんご	574	24.8	18.6	438	19.3	13.9			
金	12	ミルク	わかめごはん	厚揚げの肉豆腐 さつまいものしモン煮 キャベツとまよしのわかめ和え 三平汁	牛乳 お菓子	厚揚げ 豚肉 ねぎ 白滝 さつまいも レモン汁 キャベツ もやし 大根 人参 こんにゃく 豆腐 ツナ みそ	568	16.7	13.2	422	12.2	9.5			
土	13			肉うどん オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	うどん 豚肉 ねぎ 人参 油揚げ オレンジ	510	12.7	16.5	505	9.4	12.2			
月	15	ポカリ	ごはん	さつまいもシチュー ウインナー わかめサラダ もも缶 / ほうじ茶	柿 ハッピーターン	さつまいも 玉葱 人参 鶏肉 シチュールウ スキムミルク ウインナー ケチャップ わかめ きゅうり 青じそドレッシング もも缶 / 柿	605	26.0	15.1	460	18.4	12.1			
火	16	むぎ茶 ビスコ	ごはん	鮭のみそ焼き さつまいものミルク煮 大根サラダ すまし汁	牛乳 むしぱん	鮭 みそ さつまいも スキムミルク 大根 きゅうり 人参 ハム ごま しいたけ ねぎ 豆腐 / かぼちゃ ミックス粉 スキムミルク	651	22.8	20.4	559	23.0	17.0			
水	17	やさいジュース	ごはん	おろしハニバーグ ちのち煮物 スバゲティサラダ 牛乳	ほうじ茶 大学芋	豚ひき肉 豆腐 玉葱 パン粉 大根 しょうが ちくわ スバゲティ 人参 きゅうり ハム マヨネーズ さつまいも	533	18.9	12.0	462	15.2	9.5			
木	18	ミルク	ごはん	どりの照り焼き 白和え キャベツとまよしの酢の物 みそ汁	むぎ茶 きのこごはん	鶏肉 豆腐 人参 ひじき コーン缶 ごま キャベツ もやし さつまいも 玉葱 わかめ みそ / 米 まいたけ しめじ 人参 油揚げ	621	24.1	24.4	498	18.8	19.0			
金	19	ほうじ茶 バナナ	鮭ごはん	どんかつ 千切りキャベツ 金時豆 のっぺい汁	牛乳 お菓子	どんかつ 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 スバゲティ 玉葱 人参 しめじ えのき ベーコン	558	16.8	17.1	413	12.3	12.7			
土	20			きのこスバゲティ オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	オレンジ	510	20.3	11.5	453	17.5	10.2			
月	22	ヤクルト	ごはん	豚の旨辛煮 こふさいも ひじきの中華サラダ 牛乳	むぎ茶 フレンチトースト	豚肉 玉葱 白滝 しいたけ じゃがいも ひじき きゅうり 人参 ハム コーン缶 ごま 食パン 卵	501	19.1	8.9	400	15.1	8.7			
火	23	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	さばの竜田揚げ さつまいものマヨおかつ和え きゅうりとかぶの塩もみ 洋風豚汁	カルピス りんご	さば竜田揚げ さつまいも かつお節 マヨネーズ きゅうり かぶ 大根 人参 豆腐 豚肉 キャベツ みそ ケチャップ / りんご	511	18.6	14.9	401	17.2	10.2			
水	24	ミルク	ごはん	筑前煮 じゃがコーン きゅうりのさっぱり漬 むぎ茶	牛乳 おふラスク	鶏肉 人参 蓮根 ごぼう さつま揚げ じゃがいも コーン缶 マヨネーズ きゅうり 鮭 マーガリン	551	17.8	19.9	447	13.0	14.3			
木	25	やさいジュース	ごはん	キノコとチーズの玉子焼き 切り干し大根の煮物 キャベツとコーンのサラダ わかめスープ	牛乳 かぼちゃクッキー	卵 玉葱 しめじ エリンギ チーズ 切干大根 人参 こんにゃく 油揚げ キャベツ きゅうり コーン 和風ドレッシング わかめ ねぎ しいたけ ごま / 小麦粉 パター 牛乳 かぼちゃ	594	23.5	25.6	432	16.7	18.8			
金	26	ほうじ茶 きゅうり	ゆかりごはん	タンダーチキン マッシュポテト ツナサラダ かぶとしめじのスープ	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 パター 牛乳 ツナ きゅうり 人参 わかめ セロリ かぶ しめじ かぶの葉	559	14.7	15.3	415	10.6	11.2			
土	27			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	569	19.9	16.0	531	20.0	14.3			
月	29	飲むヨーグルト	ごはん	とりと大根の炒め煮 かぼちゃの甘煮 もやしとハムのサラダ 牛乳	むぎ茶 栗マフィン	鶏肉 大根 大根葉 かぼちゃ もやし きゅうり ハム しょうが 小麦粉 パター 卵 スキムミルク 栗	573	21.3	140.0	441	15.5	11.3			
火	30	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	栄養きんぴら ゆで卵 きゅうりとかぶの酢の物 みそ汁	牛乳 焼き芋	ごぼう 人参 さつま揚げ 豚肉 ごま 卵 きゅうり かぶ なめこ 豆腐 ねぎ みそ / さつまいも	666	23.6	30.4	566	18.7	23.7			
水	31	やさいジュース	ごはん	豚のバター醤油焼き ひじきの煮物 大根とツナのサラダ	むぎ茶 チーズケーキ	豚肉 玉葱 パター にんにく ひじき 人参 さつま揚げ 油揚げ 大根 きゅうり ツナ マヨネーズ 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									
今月の平均値 <table style="display: inline-table; vertical-align: top; margin-left: 20px;"> <tr> <td>以上児: エネルギー: 563 Kcal</td> <td>たんぱく質: 19.8 g</td> <td>脂質: 17.1 g</td> </tr> <tr> <td>未満児: エネルギー: 462 Kcal</td> <td>たんぱく質: 16.2 g</td> <td>脂質: 13.4 g</td> </tr> </table>							以上児: エネルギー: 563 Kcal	たんぱく質: 19.8 g	脂質: 17.1 g	未満児: エネルギー: 462 Kcal	たんぱく質: 16.2 g	脂質: 13.4 g	* 以上児も主食を入れた数値です。		
以上児: エネルギー: 563 Kcal	たんぱく質: 19.8 g	脂質: 17.1 g													
未満児: エネルギー: 462 Kcal	たんぱく質: 16.2 g	脂質: 13.4 g													

