



2019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
1	火	ほうじ茶 にんじん	ごはん	さばの甘辛煮 人参グラッセ もやしときゅうりのサラダ みそ汁	牛乳 ホットケーキ	さば しょうが 人参 バター もやし きゅうり コーン缶 豆腐 なめこ ねぎ みそ / 卵 ミックス粉 牛乳 マーガリン メープルシロップ	626	26.7	21.7
							466	20.0	16.0
2	水	やさしいジュース	ごはん	ブルコザ風焼肉 じゃがいもの甘煮 キャベツとハムのマヨ和え 牛乳	フルーツヨーグルト	豚肉 もやし 玉葱 人参 ごま じゃがいも 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	509	19.9	9.4
							442	15.7	8.1
3	木	ミルク	ごはん	おろしハンバーグ さつま揚げの煮物 キャベツサラダ 牛乳	ほうじ茶 大学芋	豚ひき肉 豆腐 玉葱 パン粉 牛乳 大根 しょうが さつま揚げ キャベツ きゅうり 人参 和風ドレッシング さつまいも	604	20.5	20.0
							525	20.9	17.0
4	金	むぎ茶 ビスコ	ゆかりごはん	筑前煮 かぼちゃサラダ きゅうりとかぶの塩もみ ミルクスープ	牛乳 お菓子	鶏肉 人参 れんこん ごぼう さつま揚げ かぼちゃ チーズ マヨネーズ 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	510	19.5	14.9
							405	14.7	12.5
5	土	運動会							
7	月	りんごジュース	ごはん	栄養きんぴら ゆで卵 キャベツとコーンのサラダ 牛乳	ほうじ茶 あけぼん	ごぼう 人参 さつま揚げ 豚肉 ごま 卵 キャベツ コーン缶 和風ドレッシング 味付けロール グラニュー糖	543	19.8	13.2
							479	16.1	11.3
8	火	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	豚のバター醤油焼き かぼちゃのしん煮 大根とツナのサラダ かぶとしめじのスープ 照り焼きチキン	牛乳 ミルクもち	さばのしょうゆ煮 かぼちゃ しもじり 大根 きゅうり ツナ マヨネーズ かぶ かぶの葉 しめじ / スキムミルク きな粉	661	24.7	23.9
							498	17.6	18.1
9	水	やさしいジュース	ごはん	切干大根の煮物 キャベツともやしの酢の物 ほうじ茶	牛乳 スイートポテト	鶏肉 切干大根 人参 ごんにやく 油揚げ キャベツ もやし さつまいも	558	21.2	18.1
							455	15.8	13.0
10	木	ミルク	ごはん	アボカド豆腐 春雨のサラダ たくあん 牛乳	牛乳 栗マフィン	人参 玉葱 ねぎ じゃがいも 春雨 きゅうり コーン缶 ハム わかめ たくあん 卵 栗 小麦粉 バター スキムミルク	670	20.0	26.2
							540	18.9	19.7
11	金	ほうじ茶 きゅうり	わかめごはん	まごころチーズの玉子焼き ジャーマンポテト もやしとハムのさっぱり和え 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 もやし きゅうり ハム しょうが 豚肉 人参 豆腐 大根 キャベツ みそ ケチャップ	543	21.7	20.5
							433	17.1	16.7
12	土			まごころゲティ オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	スバゲティ 玉葱 人参 ベーコン しめじ えのき オレンジ	558	16.8	17.1
							413	12.3	12.7
14	月	体育の日							
15	火	飲むヨーグルト	ごはん	さつまいもシチュー ウインナー わかめのサラダ もも缶 / むぎ茶	ぶどう ハッピーターン	さつまいも 玉葱 人参 鶏肉 シチュールク スキムミルク ウインナー 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	543	14.3	18.8
							474	13.9	14.5
16	水	ミルク	ごはん	鮭のみそ焼き ひじき煮 きゅうりのさっぱり漬け すまし汁	牛乳 むしぼん	鮭のみそ ひじき 人参 さつま揚げ 油揚げ きゅうり しょうが 豆腐 しんじけ ねぎ / ミックス粉 スキムミルク かぼちゃ	551	25.0	17.4
							459	25.1	13.1
17	木	やさしいジュース	ごはん	どりと大根の炒め物 さつまいもの甘煮 ツナサラダ むぎ茶	牛乳 焼きそば	鶏肉 大根 大根葉 さつまいも しもじり ツナ きゅうり 人参 セロリ わかめ 中華麺 キャベツ 豚肉 ソース	668	23.8	26.9
							542	18.0	20.0
18	金	ほうじ茶 ビスコ	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 ごんにやく 鶏肉 さだん 人参 豚肉 ねぎ 油揚げ バナナ	621	24.1	24.4
							503	18.8	20.6
19	土			洋風玉子焼き れんこんきんぴら きゅうりと大根の酢の物 むぎ茶	牛乳 メープルトースト	卵 人参 玉葱 豚ひき肉 牛乳 れんこん ごま きゅうり 大根 食パン メープルシロップ マーガリン 鶏肉 ヨーグルト(スキムミルク) カレー粉 じゃがいも バター 牛乳 きゅうり 人参 ワンタンの皮 もやし ねぎ / カルピス りんご	556	19.4	16.9
							517	14.0	12.1
22	火	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	カントリーチキン マッシュポテト きゅうりと人参のサラダ 中華スープ	カルピス りんご	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 りんご 卵 ミックス粉 スキムミルク メープルシロップ マーガリン	507	16.3	11.5
							400	12.1	10.3
23	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 大根サラダ 牛乳	むぎ茶 りんごケーキ	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 りんご 卵 ミックス粉 スキムミルク メープルシロップ マーガリン	573	22.2	14.4
							500	18.3	12.3
24	木	ミルク	ごはん	ポークケチャップ 厚揚げの煮物 春雨の中華和え ほうじ茶	牛乳 かぼちゃクッキー	豚肉 玉葱 しめじ ケチャップ ソース 厚揚げ 春雨 人参 きゅうり ハム ごま バター 小麦粉 牛乳 かぼちゃ	616	24.2	20.2
							498	22.3	14.9
25	金	むぎ茶 バナナ	ゆかりごはん	さばの竜田揚げ ダブルポテトサラダ もやしのさっぱりナムル 三平汁	牛乳 お菓子	さばの竜田揚げ じゃがいも さつまいも きゅうり コーン缶 ハム マヨネーズ もやし ねぎ しょうが 大根 人参 ごんにやく 豆腐 ツナ みそ 中華麺 キャベツ 豚肉 ソース バナナ	624	25.7	23.5
							491	19.7	17.8
26	土			焼きそば 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
							415	10.6	11.2
28	月	飲むヨーグルト	ごはん	まごころレー コールローサラダ 福神漬け みかん缶 / 牛乳	柿 ビスコ	じゃがいも 玉葱 人参 しめじ えのき 豚挽き肉 カレー粉 スキムミルク キャベツ きゅうり コールロードレッシング マヨネーズ 福神漬け みかん缶 / 柿 鮭 大根 しょうが	578	15.0	19.4
							529	15.7	16.6
29	火	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	鮭のみぞれ煮 白和え 中華きゅうり かきたま汁	牛乳 焼き芋	豆腐 ひじき 人参 コーン缶 ごま きゅうり 卵 えのき しいたけ / さつまいも	565	25.6	13.3
							454	21.5	11.3
30	水	やさしいジュース	ごはん	どりと大根のみそ煮 さつまいものマヨおかか和え キャベツとツナのサラダ 牛乳	ほうじ茶 チーズケーキ	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 マヨネーズ かつお節 キャベツ きゅうり ツナ 和風ドレッシング 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	579	17.4	19.5
							516	14.8	16.5
31	木	ミルク	ごはん	豚の甘辛煮 ごぶさいも もやしとわかめのサラダ むぎ茶	牛乳 ミルクコーン	豚肉 玉葱 しんじけ 白滝 じゃがいも もやし きゅうり 人参 ハム わかめ 小麦粉 スキムミルク バター 牛乳	571	22.1	15.7
							448	20.2	10.8
今月の平均値		以上児: エネルギー: 580 Kcal 未満児: エネルギー: 474 Kcal		たんぱく質: 20.7 g たんぱく質: 17.1 g		脂 質: 18.2 g 脂 質: 14.3 g		*以上児も主食を入れた数値です。	



