



2020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	木	ミルク	ごはん	チキンカレー 人参グラッセ キャベツの塩昆布和え さつまい	ほうじ茶 三色白玉	鶏肉 オイスターソース ケチャップ 人参 バター キャベツ 塩昆布 さつまいも 玉葱 大根 しいたけ みそ / 豆腐 白玉粉 スキムミルク	517	18.7	13.4
							422	18.4	9.9
2	金	むぎ茶 にんじん	鮭ごはん	洋風玉子焼き れんこんきんぴら 大根げらだ 中華スープ	牛乳 お菓子	卵 玉葱 人参 豚挽き肉 牛乳 蓮根 ごま ごま油 大根 きゅうり ハム ごま油 にら もやし ワンタンの皮	689	20.7	18.5
							502	14.8	13.6
3	土			肉うどん オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	うどん 油揚げ 人参 ねぎ 豚肉 オレンジ	570	17.5	14.2
							400	12.0	9.9
5	月	ポカリ	ごはん	豚肉 玉葱 醤油焼き さつまいものレモン煮 白和え 牛乳	ほうじ茶 お好み焼き	豚肉 玉葱 しめじ バター にんにく さつまいも レモン汁 豆腐 ひじき 人参 こんにゃく ツナ ごま お好み焼き キャベツ しいたけ 揚げ 青のり 卵 マヨネーズ オタワクソース	618	21.9	23.0
							578	16.8	17.8
6	火	ミルク	ごはん	筑前煮 かぼちゃの甘露 キャベツとハムのマヨ和え もやし / むぎ茶	牛乳 りんごケーキ	鶏肉 ごぼう 人参 蓮根 さつま揚げ ごま油 かぼちゃ キャベツ ハム マヨネーズ ごま油 ぶりのけ / ミックス粉 スキムミルク 卵 りんご メールシロップ マーガリン	603	20.6	17.6
							475	14.3	12.4
7	水	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	さばの旨辛煮 かぶのベーコン炒め レタスとコーンのサラダ きのことわかめのスープ	牛乳 スイートポテト	さば しじょうが かぶ かぶの葉 ベーコン レタス きゅうり コーン缶 ごま油 しめじ 舞茸 わかめ ねぎ / バター さつまいも スキムミルク 牛乳	563	21.7	18.2
							417	15.1	13.8
8	木	やさしいジュース	ごはん	おろしハンバーグ 厚揚げの煮物 キャベツと人参のサラダ 牛乳	ほうじ茶 栗コロッケ	豚挽き肉 玉葱 豆腐 バン粉 牛乳 大根 しじょうが ごま油 ちくわ キャベツ きゅうり 人参 和風ドレッシング 栗コロッケ ソース	557	22.3	19.5
							474	22.2	15.4
9	金	ほうじ茶 きゅうり	ゆかりごはん	ワンタンチキン じゃがいものシーザーソース風 ツナサラダ みそ汁 バナナ 牛乳	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 マヨネーズ 粉チーズ 牛乳 ツナ きゅうり 人参 わかめ せりごま油 大根 大根葉 油揚げ みそ	582	22.0	21.5
							409	15.3	15.0
10	土			やさしそば バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	中華麺 キャベツ ソース バナナ	589	17.6	15.6
							410	11.9	11.2
12	月	飲むヨーグルト	ごはん	さつまいもシチュー ウインナー わかめサラダ もやし / むぎ茶	牛乳 バナナ	さつまいも 玉葱 人参 鶏肉 シチュール 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 もやし バナナ	639	19.5	23.0
							534	17.0	16.8
13	火	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	豚の旨辛煮 人参とごぼうのサラダ かぶときゅうりの塩もみ さつま汁	牛乳 かぼちゃマフィン	豚肉 玉葱 しいたけ 白滝 人参 ごぼう ごま マヨネーズ かぶ きゅうり 豆腐 わかめ ねぎ / バター 卵 小麦粉 スキムミルク かぼちゃ	555	19.2	18.2
							413	13.4	13.8
14	水	やさしいジュース	ごはん	とり大根の炒め煮 さつまいものミルク煮 春雨サラダ 牛乳	むぎ茶 あげぼん	鶏肉 大根 大根葉 さつまいも スキムミルク 春雨 きゅうり 人参 コーン缶 ハム 味付けロールパン	589	20.1	14.0
							508	16.2	11.5
15	木	ミルク	ごはん	茶葉さんぴら ゆで卵 キャベツとたまごの酢の物 牛乳	ほうじ茶 きのこスバゲティ	ごぼう 人参 さつま揚げ 豚肉 ごま ごま油 卵 キャベツ もやし スバゲティ 玉葱 人参 しめじ えのき ベーコン	513	19.8	14.1
							442	20.3	11.7
16	金	むぎ茶 バナナ	わかめごはん	鮭のチーズ焼き 切干大根の煮物 きゅうりのさっぱり漬け 田舎汁	牛乳 お菓子	鮭 玉葱 チーズ 牛乳 バター 切干大根 人参 油揚げ しいたけ きゅうり しじょうが ごぼう ねぎ しめじ 鶏肉 かぼちゃ 豆腐 みそ	541	25.0	15.8
							404	17.5	11.0
17	土			やさしいソーメン オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	中華麺 玉葱 人参 キャベツ もやし コーン缶 豚肉 にんにく ごま油 オレンジ	636	20.7	12.8
							440	14.1	8.9
19	月	りんごジュース	ごはん	ポークケチャップ さつま揚げと人参の煮物 キャベツときゅうりのサラダ 牛乳	ほうじ茶 焼き芋	豚肉 玉葱 しめじ ケチャップ ソース さつま揚げ 人参 キャベツ きゅうり ハム ごま油 さつまいも	509	19.4	13.5
							442	15.1	11.4
20	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	マーボー豆腐 かぼちゃのレモン煮 レタスとちくわのマヨ和え もやしわかめのスープ	牛乳 黒糖クッキー	豆腐 人参 ねぎ にら 豚挽き肉 にんにく しじょうが みそ ごま油 かぼちゃ レモン汁 レタス ちくわ マヨネーズ もやし わかめ ごま ごま油 / バター 牛乳 小麦粉 黒糖	641	19.1	25.2
							488	13.5	19.6
21	水	ミルク	ごはん	れんこんの玉子焼き キャベツとツナの和え物 さばのマカロニサラダ 牛乳	ほうじ茶 りんご お菓子	卵 玉葱 しめじ エリンギ チーズ キャベツ ツナ かつお節 マカロニ きゅうり 人参 コーン缶 ごま油 りんご	503	16.9	14.8
							445	13.7	12.6
22	木	やさしいジュース	ごはん	とりごぼう じゃがいもの甘露 もやしとハムのさばりめ和え 牛乳	フルーツヨーグルト	鶏肉 ごぼう 人参 こんにゃく しいたけ じゃがいも もやし きゅうり ハム しじょうが ごま油 ヨーグルト (スキムミルク) バナナ みかん缶	539	17.8	12.8
							470	19.2	10.8
23	金	ほうじ茶 つまいも	ゆかりごはん	さばの竜田揚げ タブルポテトサラダ 金時豆 洋風豚汁 きつねうどん バナナ 牛乳	牛乳 お菓子	さばの竜田揚げ さつまいも じゃがいも きゅうり ハム マヨネーズ 金時豆 大根 人参 豚肉 キャベツ 豆腐 みそ ケチャップ	605	25.2	20.6
							461	18.7	15.4
24	土			きつねうどん バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	うどん 油揚げ 人参 ねぎ なた バナナ	649	19.0	15.7
							455	12.9	10.9
26	月	ポカリ	ごはん	きのこカレー コーンスローサラダ 福神漬け パン缶 / 牛乳	むぎ茶 柿 お菓子	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 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 福神漬け パン缶 / 柿	531	15.1	16.1
							530	12.1	13.7
27	火	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	鮭のみそ焼き ひじきの煮物 キャベツのごま和え 五目汁	牛乳 むしぼん	鮭 みそ しじょうが ひじき 人参 油揚げ こんにゃく キャベツ ごま ごぼう 大根 小松菜 しいたけ 豆腐 / ミックス粉 スキムミルク 小豆缶	574	26.1	16.2
							450	21.7	13.4
28	水	やさしいジュース	ごはん	チキンとトマト煮 大根とツナの炒め煮 もやしわかめのサラダ 牛乳	むぎ茶 チーズケーキ	鶏肉 玉葱 トマト缶 バター ソース 大根 大根葉 ツナ もやし きゅうり わかめ ハム ごま油 クリームチーズ ヨーグルト (スキムミルク) 卵 ミックス粉 スキム 牛クリーム リップ	566	22.6	22.5
							480	17.5	17.2
29	木	ミルク	ごはん	豚のみそ焼肉 さつまいものマヨおかつ和え かぶときゅうりの酢の物 ほうじ茶	牛乳 メールトースト	豚肉 玉葱 人参 エリンギ にんにく みそ さつまいも マヨネーズ かつお節 きゅうり かぶ 食パン メールシロップ マーガリン	570	22.1	16.2
							454	20.4	11.2
30	金	むぎ茶 にんじん	鮭ごはん	かぼちゃフライ 千切りキャベツ 春雨の中華和え ミルクスープ	ぶどうジュース お菓子	かぼちゃフライ ソース キャベツ 春雨 人参 きゅうり ハム ごま ごま油 しめじ 舞茸 じゃがいも ベーコン スキムミルク スバゲティ 玉葱 人参 しめじ えのき ベーコン	540	11.1	11.8
							429	9.2	10.1
31	土			きのこスバゲティ 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 しめじ えのき ベーコン オレンジ	596	18.1	17.9
							416	12.4	12.7

今月の平均値
 以上児：エネルギー：577 Kcal
 未満児：エネルギー：457 Kcal

たんぱく質：20.0 g
 たんぱく質：15.8 g
 脂質：17.1 g
 脂質：13.0 g

*以上児も主食を入れた数値です。

