

10 月 の 献 立 表

幼保連携型認定こども園 やまびこ保育園

		献立表	材 料 名			調味料	kcal	蛋白質
			力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする			
1	水	カレーコロッケ チリメンとブロッコリーの浸し 厚揚げの煮物 野菜の味噌汁 牛乳 野菜ゼリー	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 砂糖 砂糖 砂糖	合挽ミンチ 卵 チリメン 厚揚げ 牛乳 イナアガー	玉葱 ブロッコリー 人参 キャベツ 玉葱 人参 葱 野菜ジュース	カレー粉 塩胡椒 醤油 醤油 和だし 味噌	564	21.6
2	木	豚と切干大根の煮物 ほうれん草の浸し ひじきと南瓜の煮物 豆腐の味噌汁 牛乳 ウィンナードック	砂糖 砂糖 砂糖 ケーキMix 油	豚肉 うすあげ ひじき 豆腐 牛乳 ウィンナー	切干大根 人参 インゲン 干椎茸 ほうれん草 人参 コーン 南瓜 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	549	24.1
3	金	中華丼 若さぎの唐揚げ 小松菜の胡麻和え ニラ玉スープ 牛乳 ヨーグルトケーキ	ごま油 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 胡麻 砂糖 ケーキMix バター	豚肉 若さぎ 卵 牛乳 卵 ヨーグルト	人参 玉葱 白菜 キャベツ 青梗菜 干椎茸 小松菜 人参 えのき ニラ 人参	鶏ガラスープ 醤油 コンソメ 醤油 鶏ガラスープ 醤油	614	24.8
4	土	あんかけラーメン 南瓜の煮物 牛乳 おかし	中華麺 片栗粉 砂糖	豚肉 牛乳	白菜 もやし キャベツ 人参 青梗菜 玉葱 南瓜	鶏ガラスープ 醤油 塩 醤油	585	24.1
5	日	休 日						
6	月	お月見カレー キャベツとパインの甘酢 牛乳 ココアサンド	さつま芋 砂糖 砂糖 食パン バター	鶏ミンチ 牛乳 ココア	玉葱 しめじ 人参 インゲン トマト缶 キャベツ パイン缶 胡瓜 人参	カレールウ 酢	646	21.9
7	火	マカロニグラタン ほうれん草とツナの浸し 青梗菜のスープ 牛乳 おかし	マカロニ 小麦粉 バター 砂糖	合挽ミンチ 牛乳 粉チーズ ツナ缶 牛乳	玉葱 ブロッコリー 人参 ほうれん草 人参 もやし 青梗菜 えのき 人参	塩胡椒 醤油 鶏ガラスープ 醤油	599	20.4
8	水	赤魚の甘酢つけ 高野の煮物 小松菜のおかか和え 若布の味噌汁 牛乳 きな粉ゼリー	砂糖 片栗粉 油 砂糖 砂糖 砂糖	赤魚 高野豆腐 かつお節 若布 うすあげ 牛乳 きな粉 寒天	 小松菜 もやし 人参 玉葱	酢 醤油 醤油 和だし 味噌	543	23.5
9	木	五目春雨 ブロッコリーの浸し 五目豆 豆腐の汁 牛乳 焼きそば	砂糖 胡麻 ごま油 春雨 砂糖 胡麻 砂糖 中華麺 油	豚肉 卵 大豆 ひじき うすあげ 豆腐 牛乳 豚肉 削り粉	人参 胡瓜 干椎茸 ブロッコリー 人参 もやし 人参 枝豆 葱 キャベツ 人参 もやし 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油 ソース	576	29.0
10	金	栗ごはん すだち酢和え 若さぎの磯辺揚げ ふしめん汁 牛乳 ココアスコーン	栗 砂糖 小麦粉 油 ふし麺 砂糖 ケーキMix バター	若布 若さぎ 青のり 豚肉 牛乳 ココア	 胡瓜 すだち果汁 人参 葱 大根 玉葱 しめじ	塩 コンソメ 和だし 味噌	599	19.8
11	土	卵とじうどん じゃが芋の甘辛煮 牛乳 おかし	砂糖 うどん 砂糖 じゃが芋	鶏肉 卵 牛乳	人参 椎茸 ほうれん草	和だし 醤油 醤油	554	21.0
12	日	休 日						
13	月	休 日						
14	火	鯖の照り焼き 里芋の煮物 ほうれん草とコーンの浸し 貝だくさんの味噌汁 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 里芋 砂糖 砂糖	鯖 うすあげ 若布 牛乳	 ほうれん草 コーン 人参 白菜 人参 玉葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	564	22.3
15	水	鶏の唐揚げ フライドポテト 人参とごぼうの煮物 ブロッコリーの浸し キャベツのスープ 牛乳 カップケーキ	小麦粉 油 フライドポテト 油 砂糖 砂糖 砂糖 ケーキMix バター	鶏肉 牛乳 卵	 人参 ごぼう ブロッコリー 人参 もやし キャベツ 葱	塩 塩 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	608	22.1
16	木	肉じゃが 小松菜のソテー 磯豆 切干大根の味噌汁 牛乳 豆乳パンケーキ	砂糖 じゃが芋 糸こんにゃく 油 砂糖 砂糖 ケーキMix バター	豚肉 大豆 ひじき 牛乳 卵 豆乳 ヨーグルト	玉葱 人参 インゲン 小松菜 もやし 人参 枝豆 切干大根 葱	醤油 鶏ガラスープ 醤油 和だし 味噌	577	23.7
17	金	マーボー丼 若さぎの竜田揚げ ほうれん草の納豆和え 中華スープ 牛乳 オレンジゼリー	ごま油 片栗粉 片栗粉 油 春雨 砂糖	合挽ミンチ 豆腐 若さぎ 納豆 卵 牛乳 イナアガー	玉葱 人参 葱 生姜 ほうれん草 人参 えのき 葱 オレンジジュース	鶏ガラスープ 醤油 味噌 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	598	25.9

18	土	ツナのトマトスパゲティ さつま芋の甘煮 牛乳 おかし	スパゲティ オリーブ油 砂糖 さつま芋	ツナ缶 牛乳	人参 玉葱 しめじ トマト缶	ケチャップ 塩胡椒 醤油	569	18.8
19	日	休 日						
20	月	鮭のバジルパン粉焼き 粉ふき芋 ブロッコリーの胡麻和え 若布のスープ 牛乳 きな粉サンド	パン粉 オリーブ油 じゃが芋 砂糖 胡麻 砂糖 食パン バター	鮭 若布 牛乳 きな粉	バジル ブロッコリー 人参 しめじ	塩 塩 醤油 鶏ガラスープ 醤油	575	25.6
21	火	鶏肉のマーマレード焼き ポークビーンズ ほうれん草のソテー 青梗菜とえのきのスープ 牛乳 おかし	マーマレード 砂糖 油	鶏肉 大豆 ベーコン 牛乳	人参 枝豆 玉葱 トマト缶 ほうれん草 人参 もやし 青梗菜 えのき	ケチャップ 塩胡椒 鶏ガラスープ 醤油	602	22.1
22	水	春巻 小松菜と卵の浸し 金平ごぼう あげと白菜のスープ 牛乳 りんごゼリー	ごま油 春巻きの皮 春雨 小麦粉 油 砂糖 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖	豚肉 卵 うすあげ 牛乳 イナアガー	もやし キャベツ 人参 ニラ 小松菜 人参 しめじ ごぼう 人参 ピーマン 白菜 葱 りんごジュース	鶏ガラスープ 醤油 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	546	19.3
23	木	すき焼き風煮 さつま芋の甘煮 ブロッコリーのおかか和え 人参と玉葱の味噌汁 牛乳 キャロットケーキ	砂糖 糸こんにゃく 砂糖 さつま芋 砂糖 砂糖 ケーキMix バター	牛肉 豆腐 かつお節 牛乳 卵	ごぼう 白菜 人参 玉葱 葱 ブロッコリー 人参 もやし 人参 玉葱 葱 人参	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	606	22.3
24	金	炊き込みごはん 若さぎのカレー風味揚げ 青梗菜とよやしのソテー 玉葱の味噌汁 牛乳 じゃが芋の団子	砂糖 小麦粉 油 油 じゃが芋 片栗粉 バター	鶏肉 うすあげ 若さぎ 牛乳	ごぼう 人参 えのき 枝豆 もやし 青梗菜 玉葱 葱	醤油 コンソメ カレー粉 鶏ガラスープ 和だし 味噌 塩 醤油	562	21.2
25	土	そばめし 豆腐の汁 牛乳 おかし	中華麺 油	豚肉 削り粉 豆腐 牛乳	キャベツ もやし 葱 人参 葱	ソース 和だし 醤油	535	22.6
26	日	休 日						
27	月	カレイの煮付 高野の玉子とじ 小松菜の納豆和え 野菜たっぷり味噌汁 牛乳 コーントースト	砂糖 砂糖 食パン マヨネーズ	カレイ 高野豆腐 卵 かつお節 チリメン 納豆 若布 牛乳	小松菜 人参 キャベツ 人参 えのき 玉葱 コーン	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	597	28.8
28	火	ひじきのハンバーグ キャベツのサラダ 厚揚げの生姜煮 根菜の味噌汁 牛乳 おかし	砂糖 パン粉 砂糖 オリーブ油 砂糖	合挽ミンチ ひじき 卵 厚揚げ 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 コーン 生姜 大根 ごぼう 人参 葱	醤油 酢 醤油 和だし 味噌	622	23.6
29	水	豆腐の落とし揚げ チリメンとほうれん草の浸し 春雨の甘酢 青梗菜と卵の汁 牛乳 ぶどうゼリー	長いも パン粉 油 砂糖 砂糖 春雨 砂糖	豆腐 鶏ミンチ ひじき 卵 チリメン 卵 牛乳 イナアガー	ほうれん草 人参 胡瓜 もやし 人参 青梗菜 ぶどうジュース	醤油 醤油 酢 和だし 醤油	548	21.9
30	木	パンブキンシチュー ブロッコリーの浸し 若さぎのゆかり揚げ 牛乳 クッキー	砂糖 小麦粉 油 砂糖 小麦粉 バター	牛乳 ウインナー 若さぎ 牛乳	南瓜 玉葱 しめじ 人参 コーン ブロッコリー 人参 もやし ゆかり	シチュールウ 醤油	768	22.3
31	金	豚と大豆のカレー 切干大根のサラダ 牛乳 豆腐ブラウニー	じゃが芋 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖 ケーキMix	豚肉 大豆 牛乳 豆腐 ココア	玉葱 しめじ 枝豆 人参 トマト缶 切干大根 人参 胡瓜	カレールウ 酢 醤油	606	22.9

※和だし・・・かつお節、鯖節、あじの節、昆布、干椎茸 いわしの煮干し 調味料(アミノ酸等)
※鶏ガラスープ・・・食塩、デキストリン、チキンエキス、でん粉、野菜エキス、食用油脂、こしょう、アミノ酸等
※コンソメ・・・食塩、乳糖、砂糖、アミノ酸等、食用油脂、野菜エキス、でん粉、香辛料、醤油、酵母エキス、
ビーフエキス、チキンエキス(原材料の一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉含む)
※料理によっては味醂、料理酒などを使用しています

※0,1,2歳児は青魚の代わりにカレイを使用します。

※果物
オレンジ・バナナ・りんご

※お菓子・・・自然食品
※野菜等・・・旬菜を使用
※食器・・・強化磁器食器使用
☆今月の郷土料理は徳島県です。
♡10月15日(水)・・・誕生日メニューです。