

10月の献立表

幼保連携型認定こども園 やまびこ保育園

日	献立表	材 料 名				調味料	kcal	蛋白質	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						力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする					
1	金 豚丼 若さぎの甘酢 ブロッコリーときのこのソテー 中華スープ 牛乳 いももち	砂糖 小麦粉 砂糖 油 春雨 じゃが芋 片栗粉 砂糖	豚肉 若さぎ 卵 牛乳	人参 玉葱 葱 ブロッコリー えのき しめじ 人参 もやし ほうれん草	醤油 コンソメ 酢 コンソメ 鶏ガラスープ 醤油 醤油			16 土 焼きそば 卵とじゃが芋の味噌汁 牛乳 おかし	中華麺 じゃが芋 豚肉 削り粉 卵 牛乳	キャベツ 人参 もやし 葱 ソース 和だし 味噌			551	26.6			
2	土 きつねうどん さつま芋の甘煮 牛乳 おかし	うどん 砂糖 さつま芋 砂糖 牛乳 おかし	鶏肉 うすあげ 牛乳	人参 椎茸 ほうれん草	和だし 醤油 醤油			18 月 タラのムニエル ブロッコリーのソテー 彩ひじき さつま芋ときのこのクリームスープ 牛乳 ココアサンド	小麦粉 バター ベーコン ひじき さつま芋 食パン バター 砂糖 牛乳 ココア	タラ ベーコン ひじき りんごジュース	塩 コンソメ 醤油 シチュールー			559	20.7		
3	日	休 日						休 日									
4	月 カレーの煮付 ほうれん草の浸し ひじきの煮物 若布と麩の味噌汁 牛乳 きな粉サンド	砂糖 砂糖 砂糖 麩 食パン バター 砂糖	カレー ひじき うすあげ 若布 牛乳 きなこ	ほうれん草 人参 しめじ 人参	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌			19 火 牛乳 くまさんパン	強力粉 バター 砂糖 ドライイースト	牛乳 チョコチップ	塩			223	9.7		
5	火 南瓜のグラタン キャベツとコーンのサラダ えのきと玉葱のスープ 牛乳 おかし	小麦粉 バター 砂糖 オリーブ油	鶏肉 牛乳 粉チーズ 牛乳	南瓜 玉葱 しめじ ブロッコリー キャベツ 人参 胡瓜 コーン えのき 玉葱 葱	塩胡椒 酢 コンソメ 醤油			20 水 酢鶏 厚揚げの生姜焼き 小松菜の中華和え 若布のスープ 牛乳 カルピスりんごゼリー	片栗粉 砂糖 油 砂糖 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖	鶏肉 厚揚げ 小松菜 人参 しめじ 若布 卵 牛乳 カルピス ゼラチン	醤油 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油			560	22.8		
6	水 鶏の唐揚げ フライドポテト 人参とごぼうの煮物 ブロッコリーと胡麻和え さつま芋の味噌汁 牛乳 誕生日会ケーキ	小麦粉 油 フライドポテト 油 砂糖 砂糖 胡麻 さつま芋 ケーキMix バター 砂糖	鶏肉 ヨーグルト 卵 うすあげ 牛乳 卵 生クリーム	人参 ごぼう ブロッコリー 人参 しめじ 葱 みかん缶	塩 塩 醤油 醤油 和だし 味噌			21 木 マーボー豆腐 ほうれん草のナムル 大根の酢の物 春雨スープ 牛乳 ヨーグルトケーキ	片栗粉 ごま油 砂糖 ごま油 砂糖 春雨 ケーキMix バター 砂糖	合挽ミンチ 豆腐 うすあげ 卵 牛乳 ヨーグルト 卵	玉葱 人参 葱 ほうれん草 もやし 人参 大根 胡瓜 人参 葱	鶏ガラスープ 醤油 醤油 酢 鶏ガラスープ 醤油			673	26.2	
7	木 高野の肉詰め ほうれん草とチリメンの浸し 南瓜の甘煮 かきたま汁 牛乳 スコーン	片栗粉 砂糖 砂糖 砂糖 ケーキMix バター 砂糖	高野豆腐 鶏ミンチ チリメン 卵 牛乳 卵	干椎茸 葱 ほうれん草 人参 玉葱 葱 えのき 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油			22 金 三色丼 小松菜のおかか和え 若さぎの唐揚げ 若布と白菜の味噌汁 牛乳 ドーナツ	砂糖 砂糖 小麦粉 油 ケーキMix バター グラニュー糖 油 牛乳	鶏ミンチ 卵 かつお節 若さぎ 若布 牛乳	インゲン 小松菜 もやし 人参 白菜	醤油 醤油 コンソメ 和だし 味噌			631	26.9	
8	金 栗ご飯 若さぎの唐揚げ 菜種和え 豚汁 牛乳 さつま芋のかりんとう	米 栗 小麦粉 油 砂糖 胡麻 じゃが芋 糸こんにゃく さつま芋 砂糖 油	若さぎ 卵 豚肉 豆腐 牛乳	キャベツ 人参 胡瓜 大根 玉葱 人参 葱 ごぼう	塩 コンソメ 酢 和だし 味噌			23 土 和風スバゲティ じゃが芋の甘辛煮 牛乳 おかし	スバゲティ バター じゃが芋 砂糖 牛乳	ベーコン 牛乳	玉葱 しめじ 椎茸 ほうれん草 人参	醤油 醤油			606	19.4	
9	土	運 動 会						24 日	休 日								
10	日	休 日						25 月 赤魚の煮付 ひじきの五目煮 ほうれん草の磯辺和え じゃが芋と玉葱の味噌汁 牛乳 ジャムサンド	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 食パン いちごジャム	赤魚 ひじき うすあげ 青のり 牛乳	人参 インゲン 干椎茸 ほうれん草 人参 玉葱 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌			559	24.2	
11	月	豚の照り焼き 高野の玉子とじ ほうれん草とえのきの浸し 玉葱とあげの汁 牛乳 クリームサンド	砂糖 砂糖 砂糖 うすあげ 牛乳 卵	豚 高野豆腐 卵 ほうれん草 人参 えのき 玉葱 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油			26 火 豚と切干大根の煮物 大豆のおかか煮 ブロッコリーと卵の浸し 豆腐としめじの味噌汁 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 牛乳	豚肉 うすあげ 大豆 かつお節 卵 豆腐 牛乳	切干大根 人参 インゲン 干椎茸 醤油 醤油 醤油 和だし 味噌			610	29.0		
12	火	肉じゃが 若布と胡瓜の酢の物 磯豆 きのこの味噌汁 牛乳 おかし	じゃが芋 糸こんにゃく 砂糖 砂糖 砂糖 牛乳	豚肉 若布 大豆 ひじき しめじ えのき 葱	玉葱 人参 インゲン 胡瓜 枝豆 和だし 味噌			27 水 揚げ餃子 高野の炒り煮 小松菜の中華和え 青梗菜と卵のスープ 牛乳 抹茶ミルクゼリー	餃子の皮 片栗粉 ごま油 油 砂糖 砂糖 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖	合挽ミンチ 高野豆腐 卵 牛乳 ゼラチン	キャベツ ニラ 干椎茸 枝豆 人参 小松菜 人参 もやし 青梗菜 抹茶	鶏ガラスープ 醤油 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油			552	23.4	
13	水	豆腐の落とし揚げ 小松菜の納豆和え 切干大根のサラダ キャベツとあげの味噌汁 牛乳 豆乳ゼリー	長芋 片栗粉 油 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖	豆腐 ひじき 鶏ミンチ 卵 納豆 かつお節 チリメン うすあげ 牛乳 豆乳 ゼラチン	小松菜 人参 切干大根 人参 胡瓜 キャベツ 葱	醤油 醤油 酢 醤油 和だし 味噌			28 木 シチュー ほうれん草とベーコンのソテー キャベツとみかんのサラダ 牛乳 バンブキンケーキ	じゃが芋 砂糖 ケーキMix バター 砂糖 牛乳 卵	鶏肉 牛乳 ベーコン 牛乳 卵	玉葱 しめじ 人参 コーン ブロッコリー ほうれん草 人参 キャベツ 人参 胡瓜 みかん缶 南瓜	シチュールー 鶏ガラスープ 酢			672	24.0
14	木	鶏肉のマーメレード焼き もやしと青梗菜のソテー ブロッコリーのツナ和え オニオンスープ 牛乳 お好み焼き	砂糖 砂糖 砂糖 お好み粉 長芋	鶏肉 ツナ缶 牛乳 合挽ミンチ 卵 削り粉	もやし 青梗菜 人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱 人参 葱	マーメレード 鶏ガラスープ 醤油 コンソメ 醤油 ソース			29 金 きのこご飯 若さぎの磯辺揚げ 小松菜の浸し 大根とえのきの味噌汁 牛乳 豆腐ブラウニー	砂糖 小麦粉 油 砂糖 ケーキMix	鶏肉 うすあげ 若さぎ 青のり 小松菜 もやし 人参 大根 えのき 葱	醤油 コンソメ 醤油 和だし 味噌			560	25.0	
15	金	ポークカレー キャベツとパインの甘酢 牛乳 マールケーキ	じゃが芋 砂糖 ケーキMix バター 砂糖	豚肉 牛乳 卵 ココア	玉葱 人参 枝豆 トマト缶 キャベツ 人参 胡瓜 バイン缶	カレールー 酢			30 土 野菜ラーメン 南瓜の甘煮 牛乳 おかし	中華麺 砂糖 牛乳	豚肉 卵 牛乳	もやし キャベツ 人参 青梗菜 玉葱 南瓜	鶏ガラスープ 醤油 醤油			558	24.0
31	日	休 日						休 日									

※果物
月・水・金・・・オレンジ
火・土・・・バナナ
木・・・りんご

※和だし・・・いりこ、かつお節、鯖節、あじの節、昆布、干椎茸
※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)
※料理によっては味噌、料理酒などを使用しています
※マーガリンは使用していません

※0, 1, 2歳は青魚の代わりにカレイを使用します。

※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

※延長保育のおやつ
月曜から土曜・・・おにぎり

☆さつま芋ときのこのクリームスープ...今月の絵本料理「ぐりとぐらのうたうた12つき」に登場するスープです。
♡10月6日(水)・・・誕生日メニューです。