

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		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	火 マカロニグラタン キャベツとコーンのサラダ えのきと小松菜のスープ 牛乳 おかし	マカロニ パター 小麦粉 砂糖 オリブ油	合挽ミンチ 牛乳 粉チーズ	玉葱 ブロccoli 人参 キャベツ 胡瓜 コーン 人参 えのき 小松菜	塩胡椒 砂糖 鶏ガラスープ 醤油	589	19.8	17 ☆ 木 ちきんちきんごぼう けんちよう ほうれん草のしらす和え ニラ玉スープ 牛乳 チキンナゲット	砂糖 片栗粉 油 砂糖 油 砂糖 油	鶏肉 豆腐 チリメン 卵 牛乳 チキンナゲット	ごぼう 大根 人参 ほうれん草 人参 もやし ニラ 人参 玉葱	醤油 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油			
2	水 春巻 切干大根ほうれん草の中華サラダ 厚揚げのたれ焼き 青梗菜のスープ 牛乳 きなこゼリー	ごま油 春巻きの皮 春雨 小麦粉 油 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖 ごま油	豚肉 厚揚げ	もやし キャベツ 人参 ニラ 切干大根 ほうれん草 人参 青梗菜 人参	鶏ガラスープ 醤油 酢 醤油 酢 醤油 鶏ガラスープ 醤油	571	22	18 金 中華丼 若さぎのカレー風味揚げ 大豆のおかか煮 中華スープ 牛乳 りんごゼリー	ごま油 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 大豆のおかか煮 春雨 砂糖	豚肉 若さぎ 大豆 かつお節 卵 牛乳 イナアガー	人参 玉葱 白葱 キャベツ 青梗菜 干椎茸 えのき ブロccoli	鶏ガラスープ 醤油 コンソメ カレー粉 醤油 鶏ガラスープ 醤油	629	30	
3	木 鶏ももとじゃが芋のコンソメ煮 ナポリタン ブロccoliとツナの浸し 若布のスープ 牛乳 ココアケーキ	じゃが芋 砂糖 スバゲティ 砂糖 砂糖 ケーキMix パター	鶏肉 ツナ缶 若布 牛乳 ココア	玉葱 しめじ ビーマン トマト缶 ブロccoli コーン 人参	コンソメ 塩胡椒 ケチャップ 醤油 鶏ガラスープ 醤油	623	24.9	19 土 そばめし 南瓜の味噌汁 牛乳 おかし	中華麺 油 米 砂糖	豚肉 削り粉 牛乳	人参 玉葱 白葱 キャベツ 青梗菜 干椎茸 えのき ほうれん草 りんごジュース	鶏ガラスープ 醤油 コンソメ 鶏ガラスープ 醤油	578	28.3	
4	金 豚の玉子とじ丼 若さぎの竜田揚げ 大豆とじゃこのごまかゆめ キャベツとあけの味噌汁 牛乳 お好み焼き	砂糖 片栗粉 油 砂糖 黒胡麻 片栗粉 砂糖 ケーキMix パター	豚肉 卵 若さぎ 大豆 チリメン うすあげ 牛乳 合挽ミンチ 卵 削り粉	人参 玉葱 葱 生姜 キャベツ 葱 キャベツ	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌 ソース	596	31.4	21 月 赤魚の煮付 粉ふき芋 小松菜と卵の浸し 白菜と玉葱の味噌汁 牛乳 ヨーグルトクリームサンド	砂糖 じゃが芋 砂糖 胡麻 砂糖 食パン	赤魚 卵 牛乳 ヨーグルト 生クリーム	小松菜 人参 しめじ 白菜 玉葱 葱	醤油 塩 醤油 和だし 味噌	557	25.0	
5	土	運 動 会													
6	日	休 日													
7	月	カレイの煮付 里芋の煮物 ブロccoliの胡麻和え 玉葱と若布の味噌汁 牛乳 ジャムサンド	砂糖 里芋 砂糖 胡麻 砂糖 食パン りんごジャム	カレイ うすあげ 若布 牛乳	ブロccoli 人参 玉葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	569	26.2	23 水 鶏の竜田揚げ フライドポテト 人参とごぼうの煮物 ブロccoliの浸し オニオンスープ 牛乳 カップケーキ	片栗粉 油 油 フライドポテト 砂糖 砂糖 砂糖 ケーキMix パター	鶏肉 塩 塩 醤油 醤油 コンソメ 醤油	人参 ごぼう ブロccoli 人参 もやし 玉葱 人参 葱	608	21.8	
8	火	松風焼き ひじきほうれん草の鉄分サラダ 南瓜の煮物 かきたま汁 牛乳 おかし	砂糖 胡麻 パン粉 油 砂糖 砂糖 砂糖 卵 牛乳	鶏ミンチ 卵 ひじき	玉葱 人参 葱 ほうれん草 人参 コーン 南瓜 えのき 葱	味噌 醤油 醤油 和だし 醤油	598	22.0	24 木 すき焼き風煮 五目豆 ほうれん草の納豆和え 若布とえのきの味噌汁 牛乳 オレンジゼリー	砂糖 糸こんにゃく 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	牛肉 豆腐 大豆 ひじき うすあげ 納豆 かつお節 若布 牛乳 イナアガー	ごぼう 白菜 人参 玉葱 葱 人参 枝豆 ほうれん草 人参 もやし えのき オレンジジュース	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌 コンソメ 醤油	550	24.9
9	水	鶏団子と白菜の春雨スープ 昆布と大豆の煮物 小松菜の中華和え 牛乳 ヨーグルトケーキ	春雨 片栗粉 砂糖 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖 ケーキMix パター	鶏ミンチ 豆腐 昆布 大豆 牛乳 卵 ヨーグルト	生姜 白菜 ニラ 人参 小松菜 人参 しめじ	鶏ガラスープ 醤油 醤油 醤油	594	22.3	25 金 炊き込みごはん 若さぎの磯辺揚げ ブロccoliとチリメンの浸し 玉葱と厚揚げの味噌汁 牛乳 ソーセージハンバーグ	砂糖 小麦粉 油 砂糖 砂糖 砂糖 ケーキMix	鶏肉 うすあげ 若さぎ 青のり チリメン 厚揚げ 牛乳 ソーセージ	ごぼう 人参 えのき 枝豆 ブロccoli 人参 もやし 玉葱 葱 ケチャップ	醤油 コンソメ 醤油 和だし 味噌 ケチャップ	624	28.6
10	木	カレーコロッケ キャベツのゆかり和え 金平ごぼう 豆腐の味噌汁 牛乳 ミックスジュースゼリー	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖	合挽ミンチ 卵 豆腐 牛乳 イナアガー	玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり ごぼう 人参 ビーマン 葱 ミックスジュース	塩胡椒 カレー粉 醤油 和だし 味噌	567	20.5	26 土 ツナの和風スバゲティ 豆腐のスープ 牛乳 おかし	スバゲティ オリブ油 砂糖 砂糖 砂糖	鶏肉 うすあげ 若さぎ 青のり チリメン 厚揚げ 牛乳 ソーセージ	ごぼう 人参 えのき 枝豆 ブロccoli 人参 もやし 玉葱 葱 ケチャップ	醤油 コンソメ 醤油 和だし 味噌 ケチャップ	624	28.6
11	金	栗ごはん 若さぎの唐揚げ 高野豆腐のあんかけ ブロccoliのおかか和え 根菜の味噌汁 牛乳 トマトスバゲティ	栗 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 砂糖 砂糖 スバゲティ オリブ油	若さぎ 高野豆腐 鶏ミンチ かつお節 牛乳 鶏ミンチ	えのき 椎茸 ブロccoli 人参 もやし 大根 ごぼう 玉葱 人参 葱 人参 玉葱 ビーマン トマト缶	塩 コンソメ 醤油 醤油 和だし 味噌 ケチャップ 塩胡椒	568	26.7	27 日 鯖の照り焼き 小松菜の納豆和え ジャーマンポテト 白菜の味噌汁 牛乳 きな粉サンド	砂糖 じゃが芋 パター 砂糖 砂糖 砂糖 食パン パター	鶏肉 うすあげ 若さぎ 青のり チリメン 厚揚げ 牛乳 ソーセージ	ごぼう 人参 えのき 枝豆 ブロccoli 人参 もやし 玉葱 葱 ケチャップ	醤油 コンソメ 醤油 和だし 味噌 ケチャップ	624	28.6
12	土	肉うどん じゃが芋の甘辛煮 牛乳 おかし	砂糖 うどん 砂糖 じゃが芋	牛肉 牛乳	玉葱 椎茸 人参 葱	和だし 醤油 醤油	577	21.7	28 月 鶏の照り焼き 小松菜の納豆和え ジャーマンポテト 白菜の味噌汁 牛乳 きな粉サンド	砂糖 じゃが芋 パター 砂糖 砂糖 砂糖 食パン パター	鶏肉 うすあげ 若さぎ 青のり チリメン 厚揚げ 牛乳 ソーセージ	ごぼう 人参 えのき 枝豆 ブロccoli 人参 もやし 玉葱 葱 ケチャップ	醤油 コンソメ 醤油 和だし 味噌 ケチャップ	624	28.6
13	日	休 日													
14	月	休 日													
15	火	鮭の照り焼き ひじきと南瓜の煮物 切干大根のサラダ 玉葱と人参の味噌汁 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖	鮭 ひじき 牛乳	南瓜 ブロccoli 切干大根 人参 胡瓜 玉葱 人参 葱	醤油 醤油 酢 和だし 味噌	560	22.8	29 火 挽肉の味噌肉じゃが ほうれん草としめじの浸し ひじきの煮物 豆腐とえのきの汁 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	合挽ミンチ ひじき うすあげ 人参 えのき 葱	玉葱 人参 インゲン ほうれん草 人参 しめじ 醤油 味噌 醤油 和だし 醤油	醤油 味噌 醤油 醤油 和だし 醤油	610	21.4
16	水	遠 足 牛乳 くまさんパン	砂糖 強力粉 パター ドライイースト	牛乳 チョコチップ	塩		223	9.7	30 水 豆腐のふんわり揚げ 磯豆 ブロccoliとコーンのソテー さつま芋の味噌汁 牛乳 野菜ゼリー	パン粉 油 砂糖 油 さつま芋 砂糖	豆腐 鶏ミンチ 大豆 ひじき ブロccoli 人参 コーン 葱 野菜ジュース	玉葱 レンコン 人参 葱 枝豆 ブロccoli 人参 コーン 葱 野菜ジュース	醤油 味噌 醤油 醤油 和だし 味噌	581	22.6
									31 木 ハロウィンカレー キャベツとみかんのサラダ 牛乳 クッキー	砂糖 小麦粉 パター 砂糖	鶏ミンチ 牛乳	玉葱 しめじ 南瓜 人参 トマト缶 キャベツ みかん缶 胡瓜 人参	カレールー 酢	669	19.3

※果物  
オレンジ・バナナ・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歳児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

☆今月の郷土料理は山口県です。  
10月23日(水)…誕生日メニューです。