



# 10月 献立表



平成29年

西穂谷しろはと保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のものになる	体の調子を整える	
2 月	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・厚揚げ) 幼児:さばの煮付け 乳児:かれの煮付け きのこじゃが芋のソテー オレンジ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	味噌 厚揚げ さば 鶏卵 牛乳 かれい	米 砂糖 じゃが芋 油 薄力粉 バター	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 玉ねぎ まいたけ しめじ 人参 青のり オレンジ	水 だし醤油 料理酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶 ベーキングパウダー 塩
3 火	大根煮 麦茶	ミートソーススパゲティー わかめと野菜のスープ ほうれん草とささ身のサラダ パナナ 麦茶	菜めしおにぎり 麦茶	豚肉 鶏肉 チーズ	スパゲティ 油 砂糖 ごま 米	玉ねぎ キャベツ しめじ わかめ ほうれん草 白菜 パナナ 大根	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 人参ドレッシング 麦茶 いりごまめし こいくちしょうゆ
4 水	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・えのき) 照り焼きチキン 小松菜のおかか和え りんご 麦茶	ミルクゼリー いちごジャムソース 野菜せんべい 麦茶	味噌 鶏肉 大豆 かつお節 牛乳 煮干し	米 砂糖 いちごジャム せんべい	昆布 干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 小松菜 もやし 人参 りんご アガー	水 だし醤油 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶
5 木	クラッカー 麦茶	お野菜パン クリームスープ スパニッシュオムレツ 野菜炒め グレープフルーツ 麦茶	ごまおこし 牛乳	牛乳 鶏卵 鶏肉	野菜パン じゃが芋 油 コンフレーク バター マッシュマロ ごま クラッカー	南瓜 玉ねぎ コーン トマト パセリ キャベツ 小松菜 人参 グレープフルーツ	シチュールウ 水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 麦茶
6 金	人参煮 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 すまし汁(大根・しめじ) 鶏肉のごま味噌煮 じゃこ野菜の酢の物 パナナ 麦茶	じゃがバター 牛乳	鶏肉 味噌 しらす 牛乳	米 さつま芋 砂糖 ごま 片栗粉 じゃが芋 バター 牛乳	昆布 干しいたけ 大根 しめじ 小松菜 白菜 きゅうり 人参 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩 料理酒 麦茶
7 土	ウエハース 麦茶	ご飯 中華スープ(白菜・豆腐・万ねぎ) マーボー春雨 大豆サラダ チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	絹ごし豆腐 豚肉 味噌 大豆 チーズ	米 ごま油 春雨 砂糖 片栗粉 いちごジャム クラッカー ウエハース	白菜 万能ねぎ もやし 人参 長ねぎ ひじき ほうれん草 コーン	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 人参ドレッシング 麦茶
10 火	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 幼児:チキンカレー 乳児:チキンシチュー 大根サラダ トマト 麦茶	カップケーキ 牛乳	鶏肉 ロースハム 鶏卵 スキムミルク 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 バター 薄力粉 さつま芋	玉ねぎ 人参 大根 パセリ トマト	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー シチュールウ
11 水	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(青梗菜・厚揚げ・ねぎ) 幼児:さんまの塩焼き 乳児:たらの塩焼き もやしとツナの和え物 パナナ 麦茶	プリン せんべい 麦茶	味噌 厚揚げ さんま ツナ 牛乳 煮干し たら	米 砂糖 プリンの素 せんべい	昆布 干しいたけ テンゲン菜 長ねぎ もやし きゅうり ひじき パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
12 木	人参煮 麦茶	ご飯 根菜汁(大根・ごぼう・人参・ねぎ) 鮭のチャンチャン焼き マカロニサラダ りんご 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	鮭 味噌 スキムミルク 牛乳	米 ごま油 バター マカロニ マヨネーズ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ しめじ きゅうり コーン りんご	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん風調味料 麦茶 ベーキングパウダー ココア
13 金	かぼちゃ煮 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁(玉ねぎ・小松菜・舞茸) 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ ペイクドポテトサラダ オレンジ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 ベーコン	米 きび あわ 黒米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 まいたけ グリンピース ピーマン 赤ピーマン パセリ オレンジ 南瓜	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 穀物酢 塩 麦茶 ゆかり
14 土	ウエハース 麦茶	中華丼 玉ねぎとベーコンのスープ キャベツサラダ チーズ 麦茶	フルーチェ せんべい 麦茶	豚肉 えび ベーコン 鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま油 マヨネーズ ごま フルーチェ せんべい ウエハース	白菜 玉ねぎ テンゲン菜 人参 キャベツ きゅうり	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 麦茶
16 月	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・えのき・高野豆腐) ひじき入り鶏つくね 切干大根の煮物 りんご 麦茶	ピザトースト 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 油揚げ 大豆 ベーコン チーズ 牛乳	米 パン粉 片栗粉 食パン 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 玉ねぎ 人参 ひじき 切干大根 しめじ 小松菜 りんご ピーマン	水 塩 料理酒 だし醤油 麦茶 トマトケチャップ
17 火	小魚 麦茶	麦ご飯 味噌汁(大根・小松菜・鮭) 肉豆腐 キャベツサラダ パイナップル 麦茶	にんじんクッキー 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐 ロースハム 鶏卵 煮干し	米 押し麦 小切餅 マヨネーズ バター 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ キャベツ きゅうり パイナップル	水 だし醤油 みりん風調味料 塩 麦茶 ベーキングパウダー
18 水	蒸しじゃが芋 麦茶	ロールパン コンソメスープ(玉ねぎ・人参・しめじ) 鶏肉の唐揚げ 白菜のコールスローサラダ パナナ 麦茶	にらせんべい 牛乳	鶏肉 干しえび 味噌 牛乳	ロールパン 片栗粉 油 砂糖 中力粉 じゃが芋	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ 白菜 きゅうり コーン パナナ にら	チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
19 木	せんべい 麦茶	玄米入りご飯 具沢山汁(さつま・豆腐・人参・ごぼう・万ねぎ) ツナ入り玉子焼き ふるふき大根 りんご 麦茶	中華風カステラ 牛乳	木綿豆腐 ツナ 鶏卵 味噌 牛乳	米 玄米 さつま芋 砂糖 ごま バター 薄力粉 せんべい	昆布 干しいたけ 人参 ごぼう 万能ねぎ 玉ねぎ 小松菜 大根 グリンピース りんご	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 麦茶 ベーキングパウダー



# 10月 献立表



平成29年

西糀谷しろはと保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
20 金	大根煮 麦茶	ちゃんぽん風うどん お芋のサラダ グレープフルーツ 麦茶	ごま塩おにぎり 麦茶	豚肉 焼き竹輪 ロースハム	うどん ごま油 じゃが芋 さつまいも 油 砂糖 米 ごま	キャベツ 玉ねぎ もやし チンゲン菜 人参 長ねぎ 昆布 干しいたけ きゅうり グレープフルーツ 大根	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 料理酒 穀物酢 麦茶
21 土	ウエハース 麦茶	鶏そぼろ丼 味噌汁(玉ねぎ・えのき・ほうれん草) 塩昆布和え チーズ 麦茶	りんごゼリー せんべい 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 砂糖 油 せんべい ウエハース	人参 さやいんげん 昆布 干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 えのき茸 もやし キャベツ きゅうり 塩昆布 りんごジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
23 月	小魚 麦茶	【霜降】きのご飯 すまし汁(麩・わかめ) ミートボール 切干大根サラダ 柿 麦茶 りんご	レーズン入りクッキー 牛乳	油揚げ 豚肉 木綿豆腐 鶏卵 牛乳 煮干し	米 小切麩 パン粉 片栗粉 マヨネーズ 薄力粉 砂糖 バター	しめじ えのき茸 まいたけ エリンギ 昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ 玉ねぎ 切干大根 きゅうり 人参 コーン かき レーズン りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
24 火	人参煮 麦茶	ピビンパ丼 白菜スープ(にら・干しいたけ・えび) なめたけ和え グレープフルーツ 麦茶	フルーツヨーグルト 野菜せんべい 麦茶	豚肉 鶏卵 干しいたけ ヨーグルト	米 砂糖 ごま油 ごま 油 せんべい	ほうれん草 人参 白菜 にら 干しいたけ キャベツ 小松菜 なめ茸 グレープフルーツ パナナ りんご	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶
25 水	蒸しかぼちゃ 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁(里芋・油揚げ・万ねぎ) たらのフライ 大根とコーンの人参ドレッシング和え りんご 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 油揚げ たら 鶏肉 きな粉 牛乳	米 きび あわ 黒米 里芋 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 マカロニ 砂糖	昆布 干しいたけ 万能ねぎ 大根 きゅうり コーン りんご 南瓜	水 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶 塩
26 木	大根煮 麦茶	きのこの和風パスタ 野菜スープ(白菜・玉葱・人参) キャベツのオーロラソース和え パナナ 麦茶	ピラフ 麦茶	鶏肉 チーズ	スパゲティ 油 マヨネーズ 米 バター 砂糖	玉ねぎ しめじ えのき茸 白菜 人参 キャベツ パナナ コーン さやいんげん 大根	こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 塩 チキンスープの素 水 トマトケチャップ 麦茶
27 金	蒸しじゃが芋 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁(大根・えのき・わかめ) ぎせい豆腐 白菜とツナの和え物 オレンジ 麦茶	お好み焼き 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 ツナ 豚肉 干しいたけ かつお節 牛乳	米 砂糖 中力粉 油 マヨネーズ じゃが芋	昆布 干しいたけ 大根 えのき茸 わかめ 人参 万能ねぎ 白菜 小松菜 焼きのり オレンジ キャベツ 青のり	水 ゆかり こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶 食塩 ベーキングパウダー 中濃ソース 塩
28 土	ウエハース 麦茶	ハヤシライス フレンチサラダ チーズ 麦茶	杏仁豆腐 せんべい 麦茶	豚肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 せんべい ウエハース	玉ねぎ 人参 しめじ トマト缶 大根 きゅうり コーン アガー	水 ハヤシルー 穀物酢 塩 麦茶
30 月	小魚 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁(キャベツ・切干・わかめ) 肉じゃが 小松菜のごま和え オレンジ 麦茶	バナナ蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 牛乳 煮干し	米 玄米 じゃが芋 油 砂糖 ごま 薄力粉	昆布 干しいたけ キャベツ 切干大根 わかめ 玉ねぎ 人参 しらたき グリンピース 小松菜 白菜 オレンジ パナナ	水 だし醤油 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶 塩 ベーキングパウダー
31 火	人参煮 麦茶	【ハロウィン】ご飯 幼児:パンキンポークカレー 乳児:パンキンポークシチュー 人参ドレッシングサラダ りんご 麦茶	二色ゼリー せんべい 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 せんべい	玉ねぎ 南瓜 人参 キャベツ 大根 きゅうり コーン りんご オレンジジュース アガー ぶどうジュース	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶 シチュールー

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳	目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
児	平均量	510	18.2	14.9	248	1.5
幼	目標量	585	20.5	16.9	270	1.8
児	平均量	636	22.2	20	270	1.8

マヨネーズは、卵不使用のものを使用しています。

発行:株式会社ミールケア