

平成30年



10月 献立表



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	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1	月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・チンゲン菜・小切麩) 幼児:さわらの煮付け 乳児:かれの煮つけ 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 さわら 鶏卵 牛乳 煮干し かれい	米 小切麩 砂糖 じゃが芋 油 弾力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ 大根 チンゲン菜 小松菜 玉ねぎ まいたけ エリンギ 人参 グリーンピース 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 麦茶 ベーキングパウダー 塩
2	火	人参煮 麦茶	中華丼 コーンと玉ねぎのスープ キャベツサラダ バイナップル 麦茶	フルーツヨーグルト せんべい 麦茶	豚肉 鶏肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ノンエッグマヨネーズ ごま せんべい	白菜 玉ねぎ チンゲン菜 人参 コーンクリーム コーン パセリ キャベツ きゅうり バイナップル バナナ りんご	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 麦茶
3	水	クラッカー 麦茶	にゅうめん ちくわの磯辺揚げ 小松菜のおかか和え りんご 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	油揚げ 焼き竹輪 かつお節	そうめん 弾力粉 片栗粉 油 米 クラッカー	しめじ 人参 万能ねぎ 青のり 小松菜 もやし りんご ゆかり	だし醤油 こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶
4	木	大根煮 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ・えのき) チーズ入り玉子焼き 納豆和え グレープフルーツ 麦茶	お豆腐ドーナツ 牛乳	味噌 鶏卵 チーズ 納豆 絹ごし豆腐 牛乳	米 玄米 じゃが芋 砂糖 弾力粉 無塩バター 油	昆布 干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 ひじき 人参 白菜 ほうれん草 グレープフルーツ 大根	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー
5	金	蒸しじゃが芋 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 すまし汁(大根・しめじ・高野豆腐) 鶏肉のごま味噌煮 じゃこと野菜の酢の物 幼児:柿 乳児:バナナ 麦茶	ようかん 牛乳	高野豆腐 鶏肉 味噌 しらす 牛乳	米 さつま芋 砂糖 ごま 片栗粉 ようかん じゃが芋	昆布 干しいたけ 大根 しめじ キャベツ きゅうり 人参 かき バナナ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 穀物酢 麦茶
6	土	ウエハース 麦茶	ピピンパ丼 白菜スープ(にら・干しシイタケ) もやしとツナの和え物 チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	豚肉 ツナ チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま 油 いちごジャム クラッカー ウエハース	ほうれん草 人参 白菜 にら 干しいたけ もやし きゅうり ひじき	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
9	火	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 ツナカレー 大根サラダ フルーツポンチ 麦茶 ツナンチュウ	カップケーキ 麦茶	ツナ 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 無塩バター 弾力粉 さつま芋	玉ねぎ 人参 大根 コーン パセリ バイソ りんご	水 カレーウ 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー シチュールー
10	水	クラッカー 麦茶	ご飯 中華スープ(玉ねぎ・チンゲン菜・にら) ミートローフ 春雨炒め バナナ 麦茶	にらせんべい 牛乳	豚肉 木綿豆腐 味噌 干しえび 牛乳	米 ごま油 片栗粉 片栗粉 春雨 砂糖 中力粉 油 クラッカー	玉ねぎ チンゲン菜 にら 人参 ひじき もやし ビーマン バナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 料理酒 麦茶
11	木	人参煮 麦茶	ご飯 幼児:根菜汁(大根・ごぼう・人参・ねぎ) 乳児:根菜汁(大根・人参・ねぎ) 鮭のチャンチャン焼きトマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	キャロット蒸しパン 牛乳	鮭 味噌 牛乳	米 ごま油 無塩バター マカロニ 弾力粉 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 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
12	金	かぼちゃ煮 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁(玉ねぎ・小松菜・まいたけ) 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ ペイクドポテト りんご 麦茶	キャベツと玉子のサンド 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 ベーコン 鶏卵 牛乳	米 きび あわ 黒米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 食パン ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 まいたけ さやいんげん パプリカ パセリ りんご キャベツ 南瓜	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
13	土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・切り干し大根・わかめ) 肉じゃが 小松菜のごま和え チーズ 麦茶	フルーツゼリー せんべい 牛乳	味噌 豚肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま せんべい ウエハース	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 オレンジジュース アガー パイソ	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
15	月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・チンゲン菜・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	かぼちゃ春巻きパイ 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 油揚げ スキムミルク 牛乳 煮干し	米 片栗粉 片栗粉 砂糖 春巻きの皮 油	昆布 干しいたけ 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ひじき 切干大根 ほうれん草 りんご 南瓜	水 塩 料理酒 だし醤油 麦茶
16	火	蒸しじゃが芋 麦茶	麦ご飯 味噌汁(さつまいも・小松菜・小切麩) 肉豆腐 パスタとキャベツのマヨサラダ パイナップル 麦茶	栗まんじゅう 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐	米 押し麦 さつま芋 小切麩 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 米粉栗まんじゅう じゃが芋	昆布 干しいたけ 小松菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ キャベツ パイナップル	水 だし醤油 みりん 塩 麦茶
17	水	クラッカー 麦茶	野菜パン コンソメスープ(玉ねぎ・人参・しめじ) 鶏肉のマーマレード焼き 白菜のコールスローサラダ バナナ 麦茶	ごま塩おにぎり 麦茶	鶏肉	野菜パン マーマレード 油 砂糖 米 ごま クラッカー	玉ねぎ 人参 しめじ 白菜 きゅうり コーン バナナ	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



10月 献立表



平成30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	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
18	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 幼児:具沢山汁(さつまいも・人参・豆腐・ごぼう・ねぎ) 乳児:具沢山汁(さつまいも・人参・豆腐・ねぎ) ツナ入り玉子焼き ふろふき大根 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 さつま芋 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 人参 ごぼう 万能ねぎ 玉ねぎ たら ひじき 大根 グリンピース りんご 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 麦茶 ベーキングパウダー
19	金	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(チンゲン菜・じゃがいも・ねぎ) かわいいの唐揚げ 白菜とわかめのお浸し オレンジ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	味噌 さんま かつお節 牛乳 かわいい	米 じゃが芋 片栗粉 油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ 砂糖	昆布 干しいたけ チンゲン菜 長ねぎ 白菜 人参 わかめ オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
20	土	ウエハース 麦茶	鶏そぼろ丼 味噌汁(玉ねぎ・えのきたけ・ほうれん草) 塩昆布和え チーズ 麦茶	アップルゼリー せんべい 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 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 えのき茸 ほうれん草 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
22	月	小魚 麦茶	ご飯 クリームスープ(かぼちゃ・玉ねぎ・コーン) スパニッシュオムレツ 幼児:ごぼうサラダ 乳児:野菜サラダ グレープフルーツ 麦茶	マフィン 麦茶	牛乳 鶏卵 鶏肉 煮干し	米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉	南瓜 玉ねぎ コーン トマト ひじき パセリ ごぼう きゅうり 人参 グレープフルーツ	水 シチュールウ 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
23	火	蒸しかぼちゃ 麦茶	【霜降】きのこご飯 すまし汁(白菜・小切糀・ねぎ) 幼児:さんまの塩焼き 乳児:たらの塩焼き 野菜炒め 幼児:柿 乳児:りんご 麦茶	レーズン入りクッキー 牛乳	油揚げ さんま 鶏卵 牛乳 たら 味噌	米 小切糀 油 薄力粉 砂糖 無塩バター	しめじ えのき茸 まいたけ エリンギ 昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ キャベツ 小松菜 人参 かき レーズン 南瓜 りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 チキンスープの素 麦茶
24	水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(さといも・厚揚げ・ねぎ) 鶏ささみフライ 切干大根サラダ パナナ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 きな粉 牛乳	米 里芋 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 砂糖 クラッカー	昆布 干しいたけ 万能ねぎ 切干大根 チンゲン菜 人参 パナナ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 塩
25	木	蒸しさつま芋 麦茶	玄米入りご飯 幼児:ポークカレー 乳児:ポークシチュー シーフードサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	豚肉 えび ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 玄米 じゃが芋 油 砂糖 ごま ごま油 薄力粉 さつま芋	玉ねぎ 人参 わかめ キャベツ きゅうり りんごソース	水 カレールウ こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶 塩 ベーキングパウダー ココア シチュールウ
26	金	人参煮 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁(さつまいも・えのきたけ・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 干しえび かつお節 牛乳	米 さつま芋 砂糖 中力粉 油 ノンエッグマヨネーズ	ゆかり 昆布 干しいたけ えのき茸 わかめ 人参 万能ねぎ ひじき 白菜 焼きのり オレンジ キャベツ 青のり	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 塩 ベーキングパウダー 中濃ソース
27	土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・しめじ・ねぎ) ミートボール 春雨サラダ りんご 麦茶	マシュマロサンドクラッ カー 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 パン粉 片栗粉 春雨 砂糖 ごま ごま油 マシュマロ クラッカー ウエハース	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ もやし 人参 きゅうり コーン りんご	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
29	月	小魚 麦茶	ミートソーススパゲティ コンソメスープ(じゃがいも・キャベツ・コーン) ほうれん草とささ身のサラダ パインアップル 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	豚肉 鶏肉 煮干し	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ キャベツ コーン ほうれん草 白菜 パインアップル 炊き込みわかめ	水 トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 麦茶
30	火	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(小松菜・厚揚げ・ねぎ) たらのフライ フロccoliーともやしのり and え パナナ 麦茶	豆乳くずもち せんべい 麦茶	味噌 厚揚げ たら 豆乳 きな粉	米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ 小松菜 長ねぎ プロccoliー もやし 人参 焼きのり パナナ 大根	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶
31	水	クラッカー 麦茶	【ハロウィン】鶏肉とかぼちゃのライスグラタン きのこスープ(しめじ・えりんぎ・えのきたけ・ほうれ ん草) 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	鶏肉 牛乳 チーズ	米 油 パン粉 砂糖 せんべい クラッカー	南瓜 玉ねぎ パセリ しめじ エリンギ えのき茸 ほうれん草 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 塩 ホワイトソース チキンスープの素 人参ドレッシング 麦茶

☆ 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	475	16.6	13.7	225	1.5
児	506	17.8	13.7	239	1.5
幼	585	20.5	16.9	270	1.8
児	624	21.8	18.6	272	1.8

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。
ムロコニーは開水使用のものを使用しています。

発行:株式会社ミールケア