



10月 献立表



令和2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	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 木	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(南瓜・えのき・チンゲン菜) ぎんせ豆腐 キャベツの梅和え バイナッブル 麦茶	フルーツヨーグルト せんべい 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 ヨーグルト スキムミルク	米 砂糖 ごま せんべい	昆布 干しいたけ 南瓜 えのき 煮干し 人参 万能ねぎ ひじき キャベツ きゅうり ねりうめ バイナッブル バナナ りんご 黄桃缶	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
2 金	大根煮 麦茶	ミートソーススパゲティ コンソメスープ(人参・しめじ・コーン) ほうれん草とささ身のサラダ オレンジ 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	豚ひき肉 鶏肉 かつお節	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ 人参 しめじ コーン ほうれん草 白菜 オレンジ 大根	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 麦茶 こいくちしょうゆ
3 土	ウエハース 麦茶	豚丼 味噌汁(豆腐・わかめ・ねぎ) ひじきとキャベツの和え物 チーズ 麦茶	胃のりポテト 牛乳	豚肉 味噌 木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 油 じゃが芋 ウエハース	玉ねぎ しょうが 昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ ひじき キャベツ 人参 胃のり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶
5 月	7 ラッシャー 麦茶	ご飯 すまし汁(白菜・小切葱・みつば) 鶏肉のごま味噌焼き 切干大根の煮物 オレンジ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	鶏肉 味噌 油揚げ 鶏卵 牛乳 煮干し	米 小切葱 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 白菜 みつば 切干大根 人参 小松菜 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー
6 火	蒸しさとま芋 麦茶	ゆかりご飯 幼児:具沢山汁(厚揚げ・里芋・人参・ごぼう・ねぎ) 乳児:具沢山汁(厚揚げ・里芋・人参・ねぎ) ナ入り玉子焼き なめたけ和え バイナッブル 麦茶	豆乳くずもち 牛乳	厚揚げ ツナ 鶏卵 豆乳 きな粉 牛乳	米 里芋 砂糖 片栗粉 さつま芋	ゆかり 昆布 干しいたけ 人参 ごぼう 万能ねぎ 玉ねぎ にら ひじき 白菜 ほうれん草 なめたけ バイナッブル	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 麦茶
7 水	蒸しじゃが芋 麦茶	中華丼 コーンと玉ねぎのスープ(コーン・玉ねぎ) もやしののりごま和え りんご 麦茶	キャロットオレンジゼリー せんべい 牛乳	豚肉 ロースハム 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま せんべい じゃが芋	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 もやし きゅうり 焼きのり りんご オレンジジュース アガー	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 麦茶
8 木	人参煮 麦茶	【寒露】さとま芋ご飯 味噌汁(大根・しめじ・わかめ) 照り焼きハンバーグ キャベツとカリカリしらす和え 柿 麦茶	いなりご飯 麦茶	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 しらす 油揚げ	米 さつま芋 バン粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	昆布 干しいたけ 大根 しめじ わかめ 玉ねぎ ひじき キャベツ ほうれん草 人参 かき	水 塩 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
9 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・えのき・ねぎ) たらふくフライ マカロニサラダ バナナ 麦茶	ジャムサンド 牛乳	味噌 たら 牛乳	米 薄力粉 バン粉 油 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 食パン	昆布 干しいたけ 白菜 えのき 煮干し 万能ねぎ きゅうり コーン バナナ りんごソース 南瓜	水 トマトケチャップ 中濃ソース 塩 麦茶
10 土	ウエハース 麦茶	ご飯 すまし汁(切り干し大根・チンゲン菜・長ねぎ) 厚揚げのそぼろ味噌炒め じゃが芋のバターおかか和え チーズ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	厚揚げ 豚ひき肉 味噌 かつお節 チーズ	米 砂糖 油 じゃが芋 無塩バター ウエハース	昆布 干しいたけ 切干大根 チンゲン菜 長ねぎ キャベツ 小松菜 しめじ 人参 胃のり わかめご飯の素	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
12 月	小魚 麦茶	ご飯 まいたけのすまし汁(まいたけ・人参・小切葱) 鶏肉の磯辺焼き ふろふき大根 グレープフルーツ 麦茶	ドーナツ 牛乳	鶏肉 味噌 鶏卵 牛乳 煮干し	米 小切葱 砂糖 ごま 油 薄力粉	昆布 干しいたけ まいたけ 人参 焼きのり 大根 グリーンピース グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 塩 だし醤油 みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
13 火	人参煮 麦茶	ご飯 野菜スープ(白菜・小松菜・コーン) ミートボール もやしときゅうりのマヨ醤油和え バナナ 麦茶	スイートパンプキン 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	米 バン粉 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター	白菜 小松菜 コーン 玉ねぎ ひじき もやし きゅうり 人参 バナナ 南瓜	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
14 水	大根煮 麦茶	麦ご飯 幼児:ツナカレー 乳児:ツナシチュー コールスローサラダ りんごゼリー 麦茶	味噌おにぎり 麦茶	ツナ 味噌 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんごジュース アガー 大根	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 みりん こいくちしょうゆ ホワイトソース
15 木	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 幼児:根菜汁(大根・ごぼう・人参・えのき・ねぎ) 乳児:根菜汁(大根・人参・えのき・長ねぎ) 幼児:さんまのから揚げ 乳児:かれのいから揚げ 白菜のお浸し オレンジ 麦茶	フルーツポンチ せんべい 牛乳	さんま かつお節 牛乳 かれい	米 ごま油 片栗粉 油 砂糖 せんべい じゃが芋	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 えのき 長ねぎ 白菜 チンゲン菜 オレンジ りんご 黄桃缶 バナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 麦茶
16 金	蒸しさとま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(南瓜・小松菜・なめこ) 肉豆腐 野菜の人参ドレッシング和え りんご 麦茶	ソフトクッキー 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 鶏卵 牛乳	米 無塩バター 砂糖 薄力粉 さつま芋	昆布 干しいたけ 南瓜 小松菜 なめこ 玉ねぎ 人参 長ねぎ キャベツ もやし わかめ りんご	水 だし醤油 みりん 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー



10月 献立表



令和2年

西桃谷しろはと保育園

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	
17 土	ウエハース 麦茶	ビビンバ丼 白菜スープ(白菜・にら・干しいたけ・えび) 大根とさき身のサラダ チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	豚ひき肉 干しいたけ 鶏肉 チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ いちごジャム クラッカー ウエハース	しょうが ほうれん草 人参 白菜 にら 干しいたけ 大根 きゅうり	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶
19 月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・小切葱・チンゲン菜) つくね焼き 納豆和え グレープフルーツ 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 牛乳 スキムミルク 煮干し	米 小切葱 パン粉 ごま さつま芋 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜 人参 ごぼう ひじき しょうが 白菜 小松菜 グレープフルーツ	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
20 火	蒸しかぼちゃ 麦茶	にゅうめん ちくわの磯辺揚げ キャベツの味噌マヨ和え オレンジ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	油揚げ 焼き竹輪 味噌	そうめん 薄力粉 片栗粉 油 ごま ノンエッグマヨネーズ 米	しめじ 人参 万能ねぎ 青のり キャベツ ほうれん草 オレンジ ゆかり 南瓜	だし醤油 こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶
21 水	蒸しじゃが芋 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁(厚揚げ・キャベツ・にら) 鶏肉のマーマレード焼き 白菜のトマトドレッシングサラダ りんご 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 牛乳	米 きび 黒米 マーマレード コーンフレーク 無塩バター マシュマロ じゃが芋	昆布 干しいたけ キャベツ にら 大根 白菜 きゅうり りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶 塩
22 木	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(南瓜・高野豆腐・わかめ) 親子煮 青菜の小えび和え パナナ 麦茶	寒天ミルクプリン せんべい 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 干しいたけ 牛乳	米 油 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ 南瓜 わかめ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし パナナ 大根	水 料理酒 だし醤油 こいくちしょうゆ 麦茶 ミルクプリンの素
23 金	人参煮 麦茶	【霜降】きのこご飯 すまし汁(大根・小切葱・長ねぎ) 鮭の味噌焼き 野菜炒め 柿 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	油揚げ 鮭 味噌 牛乳	米 小切葱 砂糖 油 薄力粉	しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり 昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ キャベツ 小松菜 人参 かき レーズン	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 ベーキングパウダー
24 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(切り干し大根・玉ねぎ・チンゲン菜) 豆腐の五目煮 粉ふき芋 チーズ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 木綿豆腐 豚肉 チーズ きな粉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 マカロニ ウエハース	昆布 干しいたけ 切干大根 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 人参 青のり	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
26 月	クッキー 麦茶	ご飯 中華スープ(大根・高野豆腐・にら) 野菜入り蒸し団子 春雨の甘酢和え オレンジ 麦茶	黄桃蒸しパン 牛乳	高野豆腐 豚ひき肉 牛乳 鶏卵	米 ごま油 さつま芋 片栗粉 春雨 砂糖 薄力粉	大根 にら 人参 ひじき 万能ねぎ 白菜 オレンジ 黄桃缶	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 だし醤油 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
27 火	大根煮 麦茶	ご飯 ミルクスープ(玉ねぎ・人参・コーン) スパニッシュオムレツ 幼児:ごぼうサラダ 乳児:もやしサラダ レープフルーツ 麦茶	しらすチャーハン 麦茶	牛乳 スキムミルク 鶏卵 鶏肉 しらす	米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 コーン トマト パセリ ごぼう もやし きゅうり グレープフルーツ 長ねぎ ピーマン 大根	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶
28 水	人参煮 麦茶	ハヤシライス かぼちゃとじゃが芋のサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	カップケーキ 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 鶏卵	米 油 じゃが芋 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ 南瓜 きゅうり りんごソース	水 ハヤシベース 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー
29 木	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(豆腐・小松菜・長ねぎ) たらこのから揚げ ブロッコリーともやしのりおえ 柿 麦茶	ココアクッキー 牛乳	味噌 木綿豆腐 たら 鶏卵 牛乳	米 ごま油 片栗粉 油 無塩バター 砂糖 薄力粉 さつま芋	昆布 干しいたけ 小松菜 長ねぎ ブロッコリー もやし 人参 焼きのり かき	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 ココア
30 金	人参煮 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・エリンギ・えのき・ほうれん草) シーフードサラダ りんご 麦茶	二色ゼリー せんべい 牛乳	鶏肉 牛乳 チーズ えび	米 油 パン粉 砂糖 ごま ごま油 せんべい	南瓜 玉ねぎ パセリ しめじ エリンギ えのき ほうれん草 わかめ キャベツ 人参 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 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
31 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・小切葱・長ねぎ) 肉じゃが 小松菜のごま和え チーズ 麦茶	ケチャップライス 麦茶	味噌 豚肉 チーズ	米 小切葱 じゃが芋 油 砂糖 ごま 無塩バター ウエハース	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 キャベツ コーン ピーマン	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 トマトケチャップ 塩 チキンスープの素

☆ 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)
幼児	目標量	585	20.5	16.9	1.6
乳児	平均量	612	21	17.8	1.6
乳児	目標量	475	16.6	13.7	1.5
乳児	平均量	500	17.2	13.5	1.2

☆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。

☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。