



10月 献立表



令和3年

西靴谷しろはと保育園

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	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	大根煮 麦茶	ミートソースパゲティ コンソメスープ(人参・白菜・えのき) ほうれん草とささ身のサラダ パナナ 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	豚ひき肉 鶏肉	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ 人参 白菜 えのき茸 ほうれん草 もやし パナナ 塩昆布 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
2 土	ウエハース 麦茶	豚丼 味噌汁(豆腐・わかめ・ねぎ) じゃが芋のバターおかか和え チーズ 麦茶	黄桃ヨーグルト 牛乳	豚肉 味噌 木綿豆腐 かつお節 チーズ ヨーグルト 牛乳	米 油 じゃが芋 無塩バター 砂糖 ウエハース	玉ねぎ 人参 しょうが 昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ 青のり 黄桃缶	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
4 月	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・キャベツ・高野豆腐) たらごま照り焼き 切干大根のサラダ りんご 麦茶	中華風カステラ 牛乳	味噌 高野豆腐 たら 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ごま 油 ごま油 無塩バター 薄力粉 クラッカー	昆布 干しいたけ キャベツ 切干大根 小松菜 人参 りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
5 火	蒸しかぼちゃ 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) ツナ入り玉子焼き 野菜の味噌和え バイナップル 麦茶	フライドポテト 牛乳	厚揚げ ツナ 鶏卵 味噌 牛乳	米 里芋 ごま 砂糖 じゃが芋 油	ゆかり 昆布 干しいたけ 人参 ごぼう 万能ねぎ 玉ねぎ にはら 白菜 ほうれん草 バイナップル パセリ 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 麦茶
6 水	蒸しじゃが芋 麦茶	中華丼 ワンタンスープ(しめじ・わかめ) 春雨と野菜のサラダ パナナ 麦茶	オレンジゼリー せんべい 麦茶	豚肉 干しえび	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ワタタン 春雨 油 ごま せんべい じゃが芋	白菜 玉ねぎ チンゲン菜 人参 しめじ わかめ きゅうり コーン パナナ 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 穀物酢 万能つけ 麦茶
7 木	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・小松菜・長ねぎ) ハンバーグ ブロッコリーともやしのりし和え グレープフルーツ 麦茶	黄桃蒸しパン 牛乳	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	米 パン粉 片栗粉 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ ひじき ブロッコリー もやし 人参 焼きのり グレープフルーツ 黄桃缶	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
8 金	大根煮 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁(人参・まいたけ・小切麩) 鶏肉のねぎ味噌焼き キャベツとカリカリしらす和え 柿 麦茶	いなりご飯 麦茶	鶏肉 味噌 しらす 油揚げ	米 さつま芋 小切麩 砂糖 油 ごま油 ごま	昆布 干しいたけ 人参 まいたけ 長ねぎ キャベツ ほうれん草 かき 大根	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 穀物酢 麦茶
9 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・切り干し大根・ねぎ) 厚揚げと豚肉のケチャップ炒め 白菜のお浸し チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 かつお節 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 いちごジャム クラッカー ウエハース	昆布 干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 チンゲン菜	水 料理酒 トマトケチャップ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
11 月	小魚 麦茶	ご飯 すまし汁(大根・わかめ・ねぎ) 鶏肉の磯辺焼き 野菜炒め グレープフルーツ 麦茶	ソフトクッキー 牛乳	鶏肉 鶏卵 牛乳 煮干し 油揚げ	米 油 無塩バター 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 わかめ 長ねぎ 焼きのり キャベツ 小松菜 人参 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つけ みりん 料理酒 チキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー
12 火	大根煮 麦茶	お野菜パン 野菜スープ(白菜・人参・コーン) ほうれん草オムレツ もやしときゅうりのマヨ醤油和え パナナ 麦茶	味噌おにぎり 麦茶	鶏卵 鶏肉 牛乳 味噌	野菜パン 無塩バター ノンエッグマヨネーズ 米 ごま 砂糖	白菜 人参 コーン ほうれん草 玉ねぎ ひじき もやし きゅうり パナナ 大根	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶 みりん
13 水	蒸しかぼちゃ 麦茶	麦ご飯 幼児:チキンカレー 乳児:チキンシチュー ひじきと大根のサラダ りんごゼリー 麦茶	マフィン 麦茶	鶏肉 鶏卵 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 ひじき 大根 りんごジュース アガー 南瓜	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
14 木	人参煮 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・ねぎ) 幼児:さんまの塩焼き 乳児:かれのり照り焼き白菜の和え物 オレンジ 麦茶	焼き芋 牛乳	さんま 牛乳 かわいい	米 ごま油 さつま芋 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 えのき茸 万能ねぎ 白菜 きゅうり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 麦茶 万能つけ みりん
15 金	蒸しじゃが芋 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	レーズン蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 薄力粉 砂糖 じゃが芋	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 レーズン	水 万能つけ みりん 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー 塩
16 土	ウエハース 麦茶	ビビンバ丼 中華スープ(玉ねぎ・コーン・干しシイタケ) 中華サラダ カップヨーグルト 麦茶	マシュマロサンドクラッカー 牛乳	豚ひき肉 ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま マシュマロ クラッカー ウエハース	しょうが ほうれん草 人参 玉ねぎ コーン 干しいたけ 大根 チンゲン菜	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 麦茶



10月 献立表



令和3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 月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・小切麩・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 小切麩 パン粉 ごま さつま芋 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ 大根 チンゲン菜 玉ねぎ 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
19 火	蒸しさつま芋 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 パナナ 麦茶	わかめおにぎり 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 さつま芋	干しいたけ 人参 万能ねぎ 青のり キャベツ ほうれん草 パナナ わかめご飯の素	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶
20 水	蒸しかぼちゃ 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁(豆腐・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	マッシュマロおこし 牛乳	味噌 木綿豆腐 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 マッシュマロ	昆布 干しいたけ キャベツ にら 白菜 大根 きゅうり りんご 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶
21 木	人参煮 麦茶	ハヤシライス 幼児:ごぼうサラダ 乳児:野菜サラダ ジャムヨーグルト 麦茶	カップケーキ 牛乳	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 鶏卵 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ ごぼう もやし 小松菜 りんごソース	水 ハヤシベース こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
22 金	蒸しじゃが芋 麦茶	【霜降】きのご飯 すまし汁(人参・小切麩・長ねぎ) 幼児:あじの照り焼き 乳児:たらの照り焼き ふろふき大根 柿 麦茶	麩のラスク 牛乳	油揚げ あじ 味噌 牛乳 たら	米 小切麩 砂糖 ごま 無塩バター グラニュー糖 じゃが芋	しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり 昆布 干しいたけ 人参 長ねぎ 大根 万能ねぎ かき	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 万能つゆ 麦茶
23 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(切干大根・玉ねぎ・チンゲン菜) 豆腐の五目煮 粉ふき芋 カップヨーグルト 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 木綿豆腐 豚肉 ヨーグルト 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 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
25 月	クラッカー 麦茶	ご飯 中華玉子スープ(大根・にら・卵) さつま芋入り蒸し団子 春雨の炒め物 りんご 麦茶	寒天ミルクプリン せんべい 麦茶	鶏卵 豚ひき肉 牛乳	米 ごま油 さつま芋 片栗粉 春雨 油 砂糖 ミルクプリンの素 せんべい クラッカー	大根 にら 人参 万能ねぎ ひじき 白菜 りんご	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 塩 麦茶
26 火	大根煮 麦茶	ご飯 ミルクスープ(玉ねぎ・人参・コーン) 和風ミートローフ マカロニサラダ オレンジ 麦茶	しらすチャーハン 麦茶	牛乳 スキムミルク 豚ひき肉 木綿豆腐 しらす	米 パン粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 コーン 干しいたけ ひじき きゅうり オレンジ 長ねぎ ビーマン 大根	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 こいくちしょうゆ
27 水	蒸しじゃが芋 麦茶	親子丼 味噌汁(南瓜・高野豆腐・わかめ) 青菜と小えびの煮浸し グレープフルーツ 麦茶	お好み焼き 牛乳	鶏肉 鶏卵 味噌 高野豆腐 干しえび 豚肉 かつお節 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	人参 玉ねぎ グリンピース 昆布 干しいたけ 南瓜 わかめ チンゲン菜 もやし グレープフルーツ キャベツ 青のり	水 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー 塩 中濃ソース
28 木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・大根・ねぎ) かれいの香味焼き 白菜の海苔和え パナナ 麦茶	ジャムサンド 牛乳	味噌 かれい 牛乳	米 ごま油 食パン	昆布 干しいたけ キャベツ 大根 万能ねぎ 白菜 ほうれん草 人参 焼きのり パナナ りんごソース 南瓜	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
29 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・チンゲン菜) シーフードサラダ 柿 麦茶	二色ゼリー せんべい 牛乳	鶏肉 牛乳 チーズ えび	米 油 ホワイトソース 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 えのき草 チンゲン菜 わかめ キャベツ 人参 かき オレンジジュース アガー ぶどうジュース	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
30 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・小切麩・長ねぎ) 肉じゃが 小松菜のごま和え チーズ 麦茶	ケチャップライスおにぎり 牛乳	味噌 豚肉 チーズ 牛乳	米 小切麩 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 もやし コーン ビーマン	水 万能つゆ 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 目視量	585	20.5	16.9	270	1.6
児 平均量	587	21.8	18	277	1.6
乳 目視量	475	16.6	13.7	225	1.5
児 平均量	482	17.7	13.8	242	1.3

☆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。