

# 献立表

2017年10月

ひよどり保育園

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分(1は1食量)	材 料 名			10時おやつ	3時おやつ	行事
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
02月	ご飯、みそ汁(さいとも)、豚焼肉、キャベツのおかあえ、りんご	650.5(468.3) 24.3(17.3) 25.6(16.4) 2.1(1.5)	米、さいとも、○小麦粉、○砂糖、油	◎牛乳(低脂肪)、豚、鶏もも肉、牛乳(低脂肪)、◎脱脂粉乳、ちくお、無塩バター	りんご、キャベツ、たまねぎ、こまつな、ピーマン、にんじん	かつお・昆布だし汁、焼肉のたれ、甘口、しょうゆ	牛乳 未 牛乳、ミルクケーキ	
03火	チキンライス、コンソメスープ(そうめん)、オムレツ、トマトサラダ	455.3(328.7) 18.3(14.9) 10.9(7.5) 2.4(1.7)	米、干しそうめん、和風ドレッシング	◎牛乳(低脂肪)、卵、鶏もも肉、牛乳(低脂肪)、◎脱脂粉乳、ちくお、無塩バター	トマト、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん	ケチャップ、食塩、コンソメ	牛乳 未 スキムミルク、ウエハース	
04水	塩ラーメン、ひじき煮、チーズキャンディー	404.1(284.9) 16.6(12.9) 9.9(7.5) 2.5(1.8)	炒て中華めん、○さつまいも、○砂糖、砂糖、ごま油	◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、豚肉(薄)、◎牛乳、だいたい水煮缶詰、チーズ、油揚げ、◎卵、◎卵黄、◎無塩バター	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳 未 牛乳、手作りスイートポテト	
05木	ご飯、中華スープ(まぐち)、マーボー豆腐、切干し大根のサラダ、柿	486.2(402.5) 18.9(16.6) 11.8(9.8) 1.9(1.6)	米、和風ドレッシング、砂糖、片栗粉	◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、木綿豆腐、豚ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	かき、えのきたけ、にんじん、ねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが	しょうゆ、酒、中華だしの素	牛乳 未 牛乳、かつぼえびせん	
06金	きのこごはん、みそ汁(なす)、さんまの塩焼き、里芋の煮物、オレンジ	568.2(407.2) 24.6(16.9) 18.1(12.6) 3.1(2.1)	米、さいとも、砂糖	◎牛乳(低脂肪)、さんま、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	オレンジ、にんじん、なす、たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 未 牛乳、サラダせんべい	
07土	日替わりお弁当	153.6(107.2) 1.8(1.2) 8.9(6.2) 0.0(0.0)	◎小麦粉、◎砂糖	◎無塩バター、◎卵、◎こしあん			麦茶 麦茶、しるこサンド	
10火	いわし、みそ汁(もやし)、さつま芋と昆布の煮物、ブロッコリーツナマヨ和え	595.7(462.6) 20.6(16.8) 25.3(19.0) 3.0(2.2)	さつまいも、米、◎小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油	◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、油揚げ、ツナ油漬缶、◎バター、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、◎こま、◎牛乳	ブロッコリー、もやし、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳 未 牛乳、ハーベスト	
11水	ご飯、みそ汁(キャベツ)、鶏の唐揚げ、マカロニサラダ、キウイフルーツ	539.8(399.1) 20.3(15.3) 16.1(11.2) 1.6(1.3)	米、◎小麦粉、マカロニ、マヨネーズ、◎砂糖、油、片栗粉	◎牛乳(低脂肪)、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、◎無塩バター、ハム、油揚げ、◎牛乳	◎りんご濃縮果汁、キウイフルーツ、オレンジ、レタス、えのきたけ、ねぎ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 未 りんごジュース、ロールケーキ	誕生会
12木	ご飯、けんちん汁、さばのみそ煮、ほうれん草のごま和え、オレンジ	501.6(382.1) 26.4(19.5) 15.1(9.9) 1.8(1.4)	米、砂糖、ごま油	◎牛乳(低脂肪)、◎ヨーグルト(加糖)、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	オレンジ、ほうれんそう(冷凍)、だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 未 ヨーグルト	
13金	焼きうどん、みそ汁(なす)、じゃが芋とツナの煮物、バナナ	428.1(273.0) 17.7(13.0) 8.6(6.2) 2.0(1.4)	炒てうどん、じゃがいも、◎ホットケーキ粉、◎砂糖、油	◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、◎卵、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、◎うずら豆(煮豆)、◎牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、たまねぎ、なす、キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、ピーマン	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳 未 牛乳、手作り豆乳シパン	
14土	日替わりお弁当	73.5(37.3) 0.7(0.3) 3.6(1.8) 0.0(0.0)	◎ウエハース				麦茶 麦茶、ウエハース	
16月	ご飯、みそ汁(里芋)、肉豆腐、かぼちゃのサラダ、昆布佃煮	630.5(490.3) 21.4(17.9) 22.3(16.6) 2.6(1.9)	米、さいとも、◎小麦粉、しらたき、◎砂糖、マヨネーズ	◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、木綿豆腐、豚肉(もも)、ハム、◎黒ごま	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、だいこん、ねぎ、えのきたけ、こんぶ佃煮、にんじん、きゅうり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 未 牛乳、カーサンケット	
17火	ご飯、みそ汁(キャベツ)、小松菜と卵の炒め物、肉団子、柿	537.7(400.4) 19.1(14.5) 18.3(12.1) 2.4(1.6)	米、油	◎牛乳(低脂肪)、卵、◎脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、ペーコン、◎こしあん(生)	こまつな、かき、キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、中華だしの素	牛乳 未 スキムミルク、しるこサンド	
18水	お弁当デー	46.5(86.1) 0.7(3.2) 0.2(3.2) 0.0(0.1)	◎砂糖	◎ゼラチン、◎牛乳	◎ぶどう濃縮果汁		牛乳 未 ぶどうゼリー	
19木	きのこごはん、ポテトサラダ、バナナ	506.2(366.5) 17.9(14.3) 16.3(11.8) 2.0(1.5)	炒てうどん、じゃがいも、◎ホットケーキ粉、マヨネーズ、◎油、片栗粉、◎砂糖	◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、◎木綿豆腐、豚肉(もも)、ハム、◎黒ごま	バナナ、こまつな、にんじん、ねぎ、きゅうり、しめじ、しいたけ、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 未 牛乳、手作りごまドーナツ	
20金	カレーライス、コンソメスープ(ほうれん草)、梅干し、みかんゼリー	567.1(457.8) 20.9(17.7) 13.0(10.6) 4.0(2.8)	米、じゃがいも、油	◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、豚肉(薄)、かにかまぼこ、ゼラチン、ごま	みかん濃縮果汁、たまねぎ、みかん缶、にんじん、えのきたけ、福神漬、ほうれんそう(冷凍)、カットわかめ	カレーパウダー、ノンオイル和風ドレッシング、コンソメ	牛乳 未 牛乳、雪の宿	避難訓練
21土	日替わりお弁当	140.4(98.6) 2.7(1.9) 8.8(6.0) 0.2(0.1)	◎小麦粉	◎バター、◎卵、◎ごま、◎牛乳			麦茶 麦茶、ハーベスト	
23月	ご飯、みそ汁(だいこん)、メンチカツ、ほうれん草の磯あえ、昆布の煮物	606.6(441.5) 18.8(14.3) 20.1(13.9) 2.8(1.9)	米、◎小麦粉、◎砂糖、油、ごま油	◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、◎無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、ちくお	ほうれんそう、にんじん、はくさい、だいこん、レタス、刻みこんぶ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、中華だしの素、しょうゆ	牛乳 未 牛乳、チョコチップクッキー	
24火	ご飯、みそ汁(もやし)、がんもどきの煮物、きゅうりの酢物、炒り卵	492.8(376.7) 23.3(17.7) 16.0(10.4) 2.5(1.9)	米、砂糖、油	◎牛乳(低脂肪)、卵、がんもどき、◎脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	きゅうり、もやし、こまつな、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	牛乳 未 スキムミルク、ハッピーターン	
25水	ご飯、みそ汁(豆腐)、タラのフライ、切干し大根の煮物、オレンジ	646.0(443.8) 29.2(19.5) 22.4(13.5) 2.9(1.9)	米、マヨネーズ、パン粉、◎油、油、小麦粉、砂糖	◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、たら、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、もやし、こまつな、にんじん、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、◎ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 未 牛乳、アメリカンドッグ	
26木	中華どんぶり、中華スープ(にら卵)、シューマイ、キウイフルーツ	503.7(364.2) 20.7(16.1) 13.0(9.3) 2.2(1.6)	米、ごま油、片栗粉、砂糖	◎牛乳(低脂肪)、豚肉(もも)、卵、◎脱脂粉乳、なると	キウイフルーツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、にら、干ししいたけ、ピーマン、たけのこ、黒きくらげ	中華スープ、しょうゆ、食塩、中華だしの素	牛乳 未 スキムミルク、クリームパン	
27金	ご飯、みそ汁(豆腐)、さんま煮、さつま芋のサラダ、オレンジ	630.3(439.5) 25.7(18.0) 23.3(13.8) 2.6(1.9)	米、さつまいも、マヨネーズ	◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、さんま、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、チーズ	オレンジ、はくさい、にんじん、きゅうり、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 未 牛乳、ばかかけ	
28土	日替わりお弁当	38.5(31.0) 0.8(0.6) 0.1(0.1) 0.2(0.2)	◎サラダせんべい				麦茶 麦茶、サラダせんべい	
30月	ご飯、みそ汁(大根)、納豆オムレツ、三色サラダ、味のり	504.2(369.2) 19.4(13.8) 16.8(12.0) 1.8(1.2)	米、マヨネーズ、油、砂糖	卵、◎脱脂粉乳、焼きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	ブロッコリー、だいこん、えのきたけ、ほうれんそう(冷凍)、ねぎ、にんじん、コーン缶、味付けのり	かつお・昆布だし汁、酒、食塩	牛乳 未 スキムミルク、キャラメルコーン	
31火	ロールパン、たまごスープ、かぼちゃグラタン、キャベツとだいこんのサラダ	677.7(455.8) 22.7(16.5) 24.7(16.8) 2.5(1.7)	ロールパン、◎ホットケーキ粉、マカロニ、小麦粉、マヨネーズ、干しそうめん、パン粉、油	◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、牛乳、◎卵、◎バター、豚ひき肉、とろけるチーズ、◎牛乳、◎バター	キャベツ、かぼちゃ、◎バナナ、たまねぎ、りんご、ほうれんそう、にんじん、干しぶどう	コンソメ	牛乳 未 牛乳、手作りホットケーキ	

- \* 午前のおやつは、3歳未満児のみです。
- \* 予定献立は、都合により変更することがあります。

和食の調理法は、炊く・煮る・蒸す・焼く・揚げるなど、実にたくさんあります。この様々な調理法と季節の野菜・魚介類・海藻などの食材を組み合わせることで、料理のレパートリーが広がります。いろいろな調理法を知って、健康でバラエティーに富んだ豊かな食事を、子どもと一緒に楽しみましょう。

