



10月のこんだて



2020年度 磐石堂さくら保育園

日	曜日	献立名	材料名			ひかよし	3歳未満児
			血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1	木	ごはん		米		566	523
		魚の袖焼焼き	さわら		袖果汁	23.7	22.4
		もやしときゅうりの和え物	ちくわ		もやし きゅうり 人参 めんつゆ	18.5	18.2
		五目汁	油揚げ 味噌	里芋	人参 ごぼう 小松菜	2.4	2.3
	みかっ	牛乳					
		ごまチーズスティック	粉チーズ	小麦粉 ごま 砂糖 バター	野菜ジュース		
2	金	焼きそば	豚肉	油 焼きそば	きゃべつ 人参 玉葱 ピーマン もやし たら 焼きそばソース 青海苔	571	528
		しゅうまい	シウマイ			20.8	18.1
		かぶときのこのスープ			人参 かぶ しめじ 小松菜	18.5	17.2
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん缶 桃缶 パイン缶 パナナ	2.4	2.2
		牛乳	牛乳				
	みかっ	麦茶					
		焼きおむすび	チーズ 鰹節	米			
3	土	ナポリタン	ウィンナー 粉チーズ	スパゲッティ 油	玉葱 人参 ピーマン ケチャップ	560	523
		さつま芋のころころサラダ		さつま芋 マヨネーズ 中華ドレッシング	人参 きゅうり	16.5	15.2
		肉団子のスープ	チキンボール	片栗粉 ごま油	白菜 春雨 おろし生姜	17.5	17.0
		冷凍パイ			冷凍パイ	2.0	1.9
		牛乳	牛乳				
	みかっ	お菓子とゼリー		せんべい	みかんゼリー		
5	月	ごはん		米		566	527
		鶏肉のオレシ焼	鶏肉		マーマレード	24.6	18.5
		油揚げときゃべつのお浸し	油揚げ	砂糖	きゃべつ 人参 小松菜	15.3	15.0
		湯汁	豆腐 味噌	油	人参 大根 葱	2.0	2.1
		牛乳	牛乳				
	みかっ	ヨーグルトケーキ	ヨーグルト 卵	バター 砂糖 ホットケーキミックス			
6	火	ごはん		米		566	524
		ぶりの照り焼	ぶり	砂糖		23.2	21.9
		青菜と鶏肉のおかか和え	チキンフレーク 鰹節	砂糖	小松菜 きゃべつ 人参	18.8	18.5
		どさん子汁	味噌	バター	人参 大根 ごぼう 葱 コーン	1.4	1.4
		牛乳	牛乳				
	みかっ	ミルクビスケット	スキムミルク	小麦粉 バター 砂糖			
7	水	ごはん		米		560	525
		レンコン肉団子	豚肉 卵 大豆	油 砂糖 片栗粉	レンコン 人参 玉葱	21.8	19.0
		中華和え	ハム	中華ドレッシング	チンゲン菜 人参 もやし きゃべつ	20.1	19.1
		中華かき玉スープ	卵	ごま油 ごま 片栗粉	人参 玉葱 葱 きくらげ	1.8	1.7
		グレープフルーツ			グレープフルーツ	1.8	1.7
	みかっ	牛乳	牛乳				
		いももち		じゃが芋 片栗粉 砂糖			
8	木	のり佃煮	のり佃煮	米		571	524
		せせい豆腐	豆腐 ひじき えび 卵	油 砂糖	人参 玉葱 いんげん	27.7	22.8
		ツナのおかか和え	カツオブレーク		きゃべつ 人参 豆腐 めんつゆ	15.1	15.1
		おみそ汁	味噌		えのき 小松菜 葱		
		柿			柿	2.1	2.1
	みかっ	牛乳	牛乳				
		チーズスコーン	卵 チーズ スキムミルク	小麦粉 ホットケーキミックス			
9	金	醤油らーめん	豚肉	ラーメン 油	きゃべつ 人参 もやし 葱 コーン ほうれん草 干し椎茸 ラーメンスープ	567	523
		ローストチキン	鶏肉	油	玉葱 にんにく 生姜	29.4	22.6
		ブロッコリーのおかか和え	鰹節		ブロッコリー 人参	19.4	17.4
		フルーツポンチ			みかん缶 パイン缶 桃缶 パナナ	2.3	2.2
		牛乳	牛乳				
	みかっ	麦茶					
		のりじゃこ焼きおむすび	じゃこ 鰹節 のり	米			
10	土	パン		パン		560	521
		ミートローフ	ミートローフ		ケチャップ ソース	17.2	15.2
		チーズサラダ	チーズ	フレンチドレッシング	きゃべつ 人参 きゅうり パプリカ	25.2	22.8
		オニオンスープ			玉葱 人参 いんげん	2.5	2.1
		ゼリー			ゼリー		
	みかっ	牛乳	牛乳				
		ドーナッツ		ドーナッツ			
12	月	きのこのカレーライス	豚肉 粉チーズ	米 油 じゃが芋 小麦粉 バター	人参 えりんぎ シメジ まいたけ マッシュルーム りんご ケチャップ ソース カレーフレーク 玉葱	567	529
		パイ			人参 玉葱 豆腐 めんつゆ	18.2	17.3
		パン			人参 玉葱 豆腐 めんつゆ	15.6	15.3
		牛乳	牛乳				
	みかっ	ココアマカロニ		マカロニ 砂糖	ココア		
13	火	ごはん		米		561	526
		白身魚フライ	白身魚フライ	油	ソース	16.8	14.5
		花野菜サラダ		コールスロドレッシング	きゃべつ 人参 きゅうり カリフラワー ブロッコリー	16.7	16.2
		青菜と白菜のスープ			人参 玉葱 白菜 ほうれん草	1.6	1.6
		オレシ			オレシ		
	みかっ	牛乳	牛乳				
		りんごブレッド	牛乳	小麦粉 砂糖 バター ホットケーキミックス	りんごジャム りんご缶		
14	水	ごはん		米		566	527
		肉豆腐	豆腐 豚肉	砂糖	人参 白菜 椎茸 葱	19.1	17.5
		じゃこぴー炒め	じゃこ	油 ごま油	ピーマン	19.6	18.9
		おみそ汁	味噌	おつゆ麩	人参 きゃべつ	1.7	1.7
		牛乳	牛乳				
	みかっ	ほうれん草のクッキー	卵	小麦粉 砂糖 バター	ほうれん草		
15	木	三色丼	卵そぼろ 豚肉 鮭	米 油 砂糖	生姜 絹さや	557	521
		ほうれん草のきのこ和え			ほうれん草 人参 きゃべつ なめたけ	24.0	22.1
		つみれ汁	野菜つみれ 豆腐		人参 大根 葱	19.3	18.6
		キウイフルーツ			キウイフルーツ	2.3	2.2
		牛乳	牛乳				
	みかっ	ホットドック	ウィンナー	パン	ケチャップ		
16	金	ナスのミートスパゲッティ	豚肉 粉チーズ	スパゲッティ 油	人参 玉葱 なす ケチャップ トマト ソース	565	527
		卵サラダ	卵 ハム	フレンチドレッシング	きゃべつ 人参 きゅうり	20.5	18.3
		えのきともやしのスープ			人参 もやし えのき	14.3	14.1
		オレシゼリー	寒天	砂糖	オレシジュース みかん缶	2.0	1.6
		牛乳	牛乳				
	みかっ	麦茶					
		栗おむすび		米 ごま塩 栗甘露煮			



10月のこんだて



2020年度 磐石堂さくら保育園

日	曜日	献立名	材料名			なまよし	3歳未満児	
			血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーたんぱく質脂質塩分	エネルギーたんぱく質脂質塩分	
17	土	運動会						
19	月	ドライカレー	豚肉 卵もぼろ	米 油	玉葱 人参 トマト ケチャップ カレーパウダー	568	528	
		スパゲッティサラダ	ハム	スパゲッティ マヨネーズ	玉葱 人参 きゅうり	18.8	16.5	
		白菜のスープ			白菜 ほうれん草 人参 玉葱	22.0	20.1	
		牛乳	牛乳					
20	火	ごはん		米		579	529	
		鶏肉のチーズ焼き	鶏肉 チーズ	マヨネーズ	玉葱 しめじ	24.3	18.3	
		大根サラダ		中華ドレッシング	人参 きゅうり 大根	16.4	15.4	
		じゃが芋のスープ	牛乳	バター じゃが芋 シチューミックス 小麦粉	葱 玉葱	1.6	1.6	
21	水	みかん			みかん			
		牛乳	牛乳					
		カルピスグミ と お菓子	カルピス ゼラチン	おせんべい				
		吹き寄せごはん	油揚げ	米 里芋 砂糖	人参 しめじ	564	520	
22	木	カラフルピーマン炒め	豚肉	油 砂糖 片栗粉	玉葱 葱 人参 ピーマン パプリカ オイスターソース	22.9	20.7	
		なすと豆腐のおみそ汁	豆腐 味噌		なす 玉葱	18.1	17.8	
		りんご			りんご	2.6	2.4	
		牛乳	牛乳					
23	金	黒ごまトースト		食パン バターオイル 砂糖 ごま				
		栗ごはん		米 ごま塩 くり		571	524	
		かじきとごぼうの旨煮	かじき	片栗粉 油 じゃが芋 油 砂糖	ごぼう 人参 いんげん 生姜	20.5	19.7	
		とん汁	豚肉 豆腐 味噌	油	人参 葱 大根 椎茸	14.4	14.7	
24	土	牛乳	牛乳					
		豆乳りんご蒸しパン	豆乳 牛乳	蒸しパンミックス	りんご缶			
		五目うどん	豚肉 厚揚げ	うどん 油	人参 玉葱 ごぼう きゃべつ ねぎ ほうれん草 めんつゆ	562	526	
		ツナオムレツ	卵 カツオブレーク チーズ	じゃが芋	玉葱 人参 ピーマン ケチャップ	20.4	18.7	
25	日	りんごゼリー	寒天	砂糖	りんごジュース	22.1	20.0	
		牛乳	牛乳			1.3	1.2	
		麦茶						
		桜海老おやき	桜海老 チーズ	米				
26	月	チキンライス	鶏肉	米 油	玉葱 人参 ピーマン ケチャップ	554	515	
		まめのサラダ		フレンチドレッシング	人参 きゅうり きゃべつ 枝豆	18.5	16.7	
		きのこのスープ	ウインナー	油	えのき しめじ 椎茸 小松菜	11.6	11.3	
		桃缶			桃缶	1.5	1.5	
27	火	牛乳	牛乳					
		ミニくるくるパン		ミニくるくるパン				
		ごはん		米		583	520	
		鶏肉のさらさ焼き	鶏肉 粉チーズ	ごま 小麦粉 油	生姜 カレー粉	26.7	19.5	
28	水	ツナときゃべつの野菜炒め	カツオブレーク	油	きゃべつ 人参 玉葱	15.9	15.1	
		田舎汁	豆腐 味噌		人参 かぼちゃ 葱 ごぼう	1.7	1.8	
		牛乳	牛乳					
		ふかしもち		さつま芋				
29	木	ふりかけごはん		米	ふりかけ	564	523	
		豆腐ハンバーグ	豚肉 牛肉 豆腐 卵	パン粉 油	玉葱 ケチャップ ソース	22.0	19.6	
		付け合せ		じゃが芋 バター 砂糖	人参 ブロッコリー	17.1	16.3	
		クリームスープ	牛乳	シチューミックス	玉葱 人参 ほうれん草	1.8	1.9	
30	金	メロン			メロン			
		牛乳	牛乳					
		お誕生日ケーキ	寒天	砂糖	オレンジジュース ゼリーの素 りんご キウイフルーツ			
		ごはん		米		568	528	
31	土	魚のムニエル	たら	小麦粉 バターオイル		21.7	20.2	
		根菜のサラダ		中華ドレッシング	レンコン きゅうり ごぼう 人参 きゃべつ	13.6	13.6	
		かき玉スープ	卵 豆腐	片栗粉	玉葱 人参 チンゲン菜	1.3	1.3	
		牛乳	牛乳					
1	日	ずんだしら玉		白玉粉 砂糖	えだまめ			
		ごはん		米		567	523	
		鶏肉のさっぱり煮	鶏肉	砂糖		26.7	21.2	
		磯香和え	のり佃煮 のり	砂糖	きゃべつ ほうれん草 人参	13.6	10.7	
2	月	豚肉と白菜のお吸い物	豚肉	片栗粉	白菜 人参 えのき	2.0	1.7	
		ぶどうゼリー	寒天	砂糖	ぶどうジュース			
		牛乳	牛乳					
		ジャムサンド		食パン イチゴジャム				
3	火	パン		パン		563	521	
		ビーフシチュー	牛肉	油 じゃが芋 ビーフシチューミックス	人参 玉葱 デミグラスソース マッシュルーム	18.2	16.7	
		花野菜サラダ		フレンチドレッシング	きゃべつ 人参 きゅうり ブロッコリー カリフラワー	21.1	20.6	
		杏仁豆腐	牛乳		杏仁豆腐の素 ブルーベリージャム	2.4	2.2	
4	水	牛乳	牛乳					
		麦茶						
		ハロウィンケーキ	ヨーグルト 卵 ホイップクリーム	砂糖 ホットケーキミックス	かぼちゃ ココア			
		親子丼	鶏肉 卵	米 油 砂糖	玉葱 人参 めんつゆ	568	522	
5	木	じゃが芋のきんぴら		油 じゃが芋 砂糖 ごま	人参 ピーマン	19.7	17.9	
		おみそ汁	味噌	おつゆ麩	いんげん 人参	16.3	15.9	
		洋梨缶			洋梨缶	1.6	1.7	
		牛乳	牛乳					
6	金	クリームパン		クリームパン				

★食材購入の都合によりメニューを変更させていただく場合があります。★うさぎ、いす、ぼんだ組は午前にお菓子和茶ができます。



さまざまなおイモ

さつまいも…ベニアカ・ベニアズマ・サツマヒカリなど
焼き芋・お菓子などにも大活躍のさつまいもは、秋の味覚の代名詞。ホクホクと甘く子供にも人気があります。主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。
○さつまいもごはん・大学イモ・スイートポテトなど。

じゃがいも…ダンジャク・メークイン・キタアカリなど
肉じゃがに欠かせないじゃが芋。秋作でとれる秋じゃがは、でんぷんの品質が良くおいしく、ビタミンCやカリウムも含まれています。

29日はうさぎ組さんのリクエスト献立です。

