

10月分 献立表

干潟町中央保育園

日	曜日	お星ごはん	おやつ	<あか> 血や筋肉に なるもの	<きいろ> 力や体温を 整えるもの	<みどり> 体の調子を 整えるもの	エネルギー (カロリー)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	金	ご飯 チーズオムレツ フレンチサラダ わかめスープ	ぼたぼた焼き りんごジュース	卵 ベーコン スキムミルク チーズ わかめ	米 マカロニ サラダ油 砂糖	玉ねぎ ビーマン 人参 レタス きゅうり コーン	536	18.6	11.9	1.9
2	土	手作り弁当	家庭より持参							
4	月	ロールパン マカロニグラタン ミートボールのケチャップ和え コンソメスープ	★鮭わかめおにぎり 麦茶	豚ひき肉 スキムミルク 粉チーズ 鮭 わかめ	ロールパン パン粉 サラダ油 砂糖 片栗粉 マカロニ 米	玉ねぎ レタス ブロッコリー 人参 パセリ	542	21.0	15.8	2.4
5	火	ご飯 卵味噌 スパサラ トマト ◎ぶどう	★南瓜蒸しパン 麦茶	卵 スキムミルク 鶏ひき肉 味噌	米 砂糖 サラダ油 スリパゲッティ マヨネーズ ホットケーキMix 南瓜	人参 長ねぎ きゅうり コーン トマト 巨峰	546	15.2	16.2	1.1
6	水	ご飯 ひじきと大豆の炒め煮 キャベツの胡麻和え ポイルウインナー	たべっこ動物 牛乳	鶏ひき肉 ひじき 油揚げ 大豆 スキムミルク ウイニー 牛乳	米 砂糖 サラダ油 白ごま	人参 キャベツ もやし	533	18.3	16.9	1.2
7	木	ご飯 マグロの香りピカタ 小松菜のお浸し ◎なめこの味噌汁	揚げせんべい プリン	マグロ 卵 かつお節 豆腐 味噌 青のり	米 薄力粉 サラダ油	小松菜 なめこ	544	26.7	15.6	1.2
8	金	ご飯 鶏の唐揚げ ナムル 春雨スープ	野菜パン ★ココア	鶏もも肉 スキムミルク	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 ごま油 春雨	生姜 ほうれん草 もやし 人参 長ねぎ 椎茸	628	32.4	13.8	1.8
9	土	手作り弁当	家庭より持参							
11	月	ご飯 卵とツナの炒め物 大豆サラダ ワンタンスープ	★チキンナゲット ほうじ茶	卵 ツナ 大豆 鶏ひき肉	米 砂糖 マヨネーズ ワンタンの皮 薄力粉	玉ねぎ 人参 椎茸 キャベツ グリーンピース きゅうり コーン 長ねぎ 小松菜	478	17.7	16.5	1.4
12	火	ご飯 ポークビーンズ ミモザサラダ 小松菜の味噌汁	★キャラットケーキ 麦茶	豚こま肉 大豆 卵 油揚げ 味噌	米 サラダ油 マヨネーズ ホットケーキMix 砂糖 無塩バター	玉ねぎ 人参 しめじ 長ねぎ グリーンピース キャベツ いんげん	509	16.7	17.4	1.2
13	水	◎鶏ごぼうおこわ 鮭のバター醤油焼き 野菜スティック ◎柿	★ミアメリカンドック 牛乳	鶏こま肉 油揚げ 鮭 ウインナー 牛乳	米 もち米 薄力粉 バター サラダ油 マヨネーズ ホットケーキMix	椎茸 ごぼう えのき 人参 いんげん きゅうり 柿	584	25.9	21.2	1.1
14	木	ご飯 チーズ入りはんぺんフライ ◎さつま芋サラダ 彩りスープ	ぶくじゃが ★ミロ	はんぺん チーズ スキムミルク	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 さつま芋 マヨネーズ	きゅうり 玉ねぎ 人参 ビーマン	657	19.9	19.6	2.3
15	金	醤油ラーメン パンパンジーサラダ トマト パナナ	★ココア蒸しパン ヨーグルトジョイ	なると わかめ 鶏ささ身 牛乳 卵	中華麺 ごま油 砂糖 サラダ油 ホットケーキMix	もやし コーン きゅうり トマト パナナ	442	15.1	7.1	2.2
16	土	手作り弁当	家庭より持参							
18	月	ご飯 タンドリーチキン トマト 玉ドレサラダ もやしのスープ	★◎大学芋スティック 牛乳	鶏もも肉 ヨーグルト 牛乳 わかめ	米 薄力粉 砂糖 サラダ油 さつま芋 白ごま	レタス コーン 玉ねぎ トマト もやし キャベツ 人参	659	21.2	23.0	1.5
19	火	ご飯 ◎きのこカレー マカロニサラダ パナナ	★きなこちんすこう 乳酸菌飲料	豚こま肉 ハム きな粉 乳酸菌飲料	米 じゃが芋 サラダ油 砂糖 マヨネーズ 薄力粉	玉ねぎ 人参 しめじ えのき きゅうり パナナ	690	14.3	22.4	2.1
20	水	ご飯 菓ごもり卵 きゅうりのしらす和え みかん缶 はんぺんのすまし汁	★豆乳どーナつ 麦茶	卵 魚肉ソーセージ しらす はんぺん 豆乳	米 春雨 砂糖 薄力粉 砂糖 サラダ油	キャベツ 人参 きゅうり みかん缶 小松菜 長ねぎ	522	13.0	13.9	2.1
21	木	ご飯 マグロのごま揚げ 茹でキャベツ トマト 和風ポトフ	塩せんべい ★ココア	マグロ ベーコン スキムミルク	米 薄力粉 白ごま じゃが芋	キャベツ トマト 人参 しめじ	572	28.8	13.8	1.2
22	金	ご飯 チーズinハンバーグ ◎グラッセ フライドポテト キャベツのスープ オレンジ	ロールケーキ 麦茶	チーズ 豚ひき肉 スキムミルク	米 サラダ油 パン粉 砂糖 バター じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ コーン オレンジ パナナ	628	20.9	20.0	1.3
23	土	手作り弁当	家庭より持参							
25	月	ご飯 生揚げと挽肉の味噌炒め もやしときゅうりのサラダ ◎ごぼうチップス パナナ	★焼きそば ほうじ茶	生揚げ 鶏ひき肉 味噌 ハム 魚肉ソーセージ	米 砂糖 サラダ油 ごま油 中華麺	グリーンピース 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり ごぼう パナナ キャベツ ビーマン	567	17.1	15.9	1.3
26	火	ご飯 赤魚の煮付け ◎里芋田楽 小松菜のおかか和え ◎えのき入り卵スープ	★おやつ餃子 麦茶	赤魚 味噌 かつお節 卵 ウイニー チーズ	米 砂糖 里芋 サラダ油 餃子の皮	小松菜 えのき 玉ねぎ 小ねぎ	508	26.0	13.9	1.4
27	水	ご飯 豚肉の塩こうじ焼き ヨーグルトサラダ ◎さつま芋の味噌汁	★ブルーベリーサンド 牛乳	豚ロース肉 ハム ヨーグルト 油揚げ 牛乳 味噌	米 サラダ油 マヨネーズ さつま芋 食パン マーガリン	もやし 人参 椎茸 きゅうり りんご 玉ねぎ	603	22.8	18.5	1.4
28	木	ご飯 肉入りロケット 胡麻ドレサラダ ◎けんちん汁	えびせん ★ミロ	牛ひき肉 鶏こま肉 豆腐 油揚げ スキムミルク	米 じゃが芋 白ごま 砂糖 マヨネーズ ごま油 サラダ油	レタス ブロッコリー きゅうり 大根 人参 ごぼう	603	20.7	15.9	1.8
29	金	ご飯 クリームシチュー プチゼリー 可愛いサラダ トマト	★ハロウィンクッキー ぶどうジュース	鶏こま肉 スキムミルク ハム チーズ 南瓜	米 じゃが芋 砂糖 サラダ油 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 コーン レタス トマト	648	15.8	16.7	0.6

◎ 旬の食材を使ったメニュー ★ 手作りおやつ



今月の旬の食材
きのこ ごぼう にんじん
さといも さつまいも
かき ぶどう



※ お願い ※

・都合により献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
アレルギーが心配な場合は病院を受診し、担任や給食職員までお知らせください。
・コップや箸箱は毎日洗って清潔にしましょう。
・メニューにより、スプーンやフォークを持たせてください。
・本園では食物アレルギーのお子さんを対象に除去食、代替食に対応しています。

保育園では地産地消に取り組んでいます。
今月は、きゅうりを地元の農家さんより直接
仕入れています。