

2019年

〈10月の献立表〉(幼児食)

保育園みつばち

| 日 | 曜日 | 昼食 | 主な材料(昼食) | おやつ | 主な材料(おやつ) | エネルギー量(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g) |
|----|----|--|--|-----------------|------------------------------|--|
| 1 | 火 | ごはん/鮭のムニエル/かぼちゃのミートソースかけ/キャベツとピーマンのソテー/みそ汁 | 米/さけ/かぼちゃ・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん/キャベツ・ピーマン/豆腐・わかめ・ねぎ | 牛乳/おかし | 牛乳/ー | 543/22.3 16.5/1.7 |
| 2 | 水 | ハヤシライス/きゅうりとツナの酢の物/バナナ | 米・豚肉・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・マッシュルーム・ハヤシルウ/ツナ缶・きゅうり・キャベツ/バナナ | 蒸し焼きいも/パリパリ昆布 | さつまいも/昆布 | 559/13.1 12.6/1.6 |
| 3 | 木 | ごはん/ポークチャップ/切干大根の酢の物/蒸し芋/みそ汁 | 米/豚肉・たまねぎ・にんにく/切り干しだいこん・きゅうり/さつまいも/こまつな・にんじん・なめこ・ねぎ | ココア蒸しパン/小魚の磯辺揚げ | 豆乳・ココア/いわし・あおのり | 543/17.3 17.8/1.6 |
| 4 | 金 | わかめごはん/さわらのみそ照り焼き/ほうれん草の白あえ/みそ汁 | 米・炊き込みわかめ/さわら・しょうが/ほうれん草・にんじん・豆腐/じゃがいも・にんじん・ごぼう | 牛乳/フライドポテト | 牛乳/じゃがいも | 526/20.1 18.1/2.3 |
| 5 | 土 | 豚丼/小松菜のおかかあえ/みそ汁 | 米・豚肉・にんにく・しょうが・ねぎ・たまねぎ/こまつな・にんじん・かつお節/さつまいも・わかめ・ねぎ | たつくり/おかし | いわし/ー | 547/19.5 16.5/2.0 |
| 6 | 日 | | | | | |
| 7 | 月 | ロールパン/バーベキューチキン/秋野菜のクリームシチュー/ブロッコリーのおかか煮 | ロールパン/鶏肉/さといも・にんじん・たまねぎ・いんげん・豆乳・れんこん/ブロッコリー・かつお節 | ケチャップライス | 米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・ピーマン | 530/22.3 19.3/2.1 |
| 8 | 火 | 納豆ご飯/凍り豆腐の煮物/きゅうりとコーンのサラダ/みそ汁 | 米・納豆/鶏肉・凍り豆腐・にんじん・しめじ・いんげん/きゅうり・コーン/キャベツ・にんじん・わかめ | 牛乳/おかし | 牛乳/ー | 536/18.5 19.7/1.9 |
| 9 | 水 | ごはん/さんまの塩焼き/干にんじんのソテー/きゅうりのゆかりあえ/みそ汁 | 米/さんま/にんじん/きゅうり・ゆかり/切り干しだいこん・かぼちゃ・ねぎ・わかめ | 高野豆腐のラスク/バナナ | 凍り豆腐・豆乳・バナナ | 540/17.8 20.9/1.6 |
| 10 | 木 | ごはん/豚肉とレタスのみそ炒め/里芋の磯煮/みそ汁 | 米/豚肉・しょうが・レタス・パプリカ・ねぎ・にんにく/さといも・あおのり/たまねぎ・にんじん・わかめ | 焼きそば/りんご | 焼きそばめん・豚肉・キャベツ・にんじん・ピーマン/りんご | 528/17.3 18.6/2.3 |
| 11 | 金 | ごはん/肉じゃが/キャベツとわかめのナムル/みそ汁 | 米/豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・さやえんどう/キャベツ・わかめ/かぶ | 牛乳/おかし | 牛乳/ー | 522/16.1 15.2/1.9 |
| 12 | 土 | てりやき野菜丼/みそ汁/なし | 米・鶏肉・キャベツ・たまねぎ・もやし・にんじん・おろししょうが/じゃがいも・にんじん・ごぼう・さやえんどう/なし | たつくり/おかし | いわし/ー | 531/18.1 14.2/2.0 |
| 13 | 日 | | | | | |
| 14 | 月 | | | | | |
| 15 | 火 | カレーライス/コールスローサラダ/バナナ | 米・鶏肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・カレールウ・れんこん/キャベツ・にんじん/バナナ | 牛乳/おかし | 牛乳/ー | 596/13.3 19.9/1.7 |

※1～2歳児には、3歳以上児の8割の分量で提供しています。また、上記のメニューに加えて朝おやつを用意しています。
※材料調達の都合で変更する場合があります。

| 日 | 曜日 | 昼食 | 主な材料(昼食) | おやつ | 主な材料(おやつ) | エネルギー量(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g) | |
|----|----|--|--|-----------------|--------------------------|--|--|
| 16 | 水 | ロールパン/鶏肉のトマト煮/キャベツの磯あえ/コーンスープ | ロールパン/鶏肉・ピーマン・しいたけ・たまねぎ・じゃがいも/キャベツ・にんじん・あおのり/コーン・クリームコーン・ねぎ | 五平餅/小魚の磯辺揚げ | 米・釜揚げしらす/いわし・あおのり | 539/19.8 19.6/2.3 | |
| 17 | 木 | ごはん/さわらの煮つけ/れんこんのきんぴら/いんげんのごまよごし/みそ汁 | 米/さわら・しょうが/れんこん・にんじん/いんげん・ごま/じゃがいも・ねぎ・わかめ | こんにゃくのみそ煮/鮭おにぎり | こんにゃく/米・さけ | 533/19.4 10.8/2.3 | |
| 18 | 金 | ごはん/ミートローフ/きのこジャガイモのケチャップ炒め/ポイルブロッコリー/みそ汁 | 米/豚ひき肉・鶏ひき肉・たまねぎ・コーン/エリンギ・じゃがいも・にんにく/ブロッコリー/もやし・にんじん・わかめ | 牛乳/フルーツ盛り | 牛乳/かき・なし | 532/21.6 17.0/2.1 | |
| 19 | 土 | みつばちまつり | | | | | |
| 20 | 日 | | | | | | |
| 21 | 月 | ごはん/鶏肉のみそ焼/小松菜ときのこのソテー/蒸しかぼちゃ/みそ汁 | 米/鶏肉/こまつな・コーン・しめじ/かぼちゃ/もやし・だいこん・にんじん・わかめ | 牛乳/ジャムサンド | 牛乳/ロールパン・ジャム | 535/25.1 12.2/2.3 | |
| 22 | 火 | | | | | | |
| 23 | 水 | ごはん/さんまのかば焼き/小松菜とコーンの和え物/里芋の煮ころがし/みそ汁 | 米/さんま・しょうが/こまつな・コーン/さといも/たまねぎ・にんじん・わかめ | たつくり/おしるこ | いわし/小豆・豆腐・白玉粉 | 538/17.3 15.1/2.4 | |
| 24 | 木 | ごはん/マーボーなす/キャベツの昆布あえ/粉ふき芋/みそ汁 | 米/なす・豆腐・豚ひき肉・しょうが・にんにく・ねぎ/キャベツ・塩こんぶ/じゃがいも・あおのり/だいこん・にんじん・なめこ・ねぎ | アメリカンドッグミニ | 豆乳・ウインナー | 549/17.2 17.5/2.3 | |
| 25 | 金 | ごはん/さけの塩焼き/かぶのそぼろあんかけ/じゃが芋きんぴら/みそ汁 | 米/さけ/かぶ・鶏ひき肉/じゃがいも・ごぼう・にんじん/豆腐・ねぎ・わかめ | 牛乳/マカロニきな粉 | 牛乳/マカロニ・きな粉 | 532/24.4 13.9/1.8 | |
| 26 | 土 | ごはん/八宝菜/さつまいもの甘煮/はるさめスープ | 米/はくさい・ねぎ・たけのこ・にんじん・しいたけ・豚肉・しょうが・にんにく/さつまいも/はるさめ・豚ひき肉・チンゲンサイ・コーン・えのきたけ | たつくり/おかし | いわし/ー | 552/20.6 16.1/1.8 | |
| 27 | 日 | | | | | | |
| 28 | 月 | れんこん入りミートソースパスタ/キャベツのコーン煮/野菜スープ | スパゲティ・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・れんこん/キャベツ・コーン/たまねぎ・じゃがいも・にんじん・トマト | あげばん/小魚の磯辺揚げ | ロールパン・いわし・あおのり | 552/19.8 19.7/2.3 | |
| 29 | 火 | ごはん/たらのケチャップあんかけ/かぼちゃのいとこ煮/みそ汁 | 米/たら・ピーマン・たまねぎ・にんじん・しめじ・しょうが・にんにく/かぼちゃ・小豆/豆腐・わかめ・ねぎ | 牛乳/おかし | 牛乳/ー | 543/19.7 15.2/1.7 | |
| 30 | 水 |  お誕生日会  | | | | | |
| 31 | 木 | さつまいもごはん/さばのみそ煮/ほうれん草とコーンのソテー/みそ汁 | 米・さつまいも/さば・しょうが/ほうれん草・コーン・しめじ・ねぎ/切り干しだいこん・たまねぎ・豆腐・わかめ | ジャーマンポテト/バナナ | じゃがいも・ベーコン・たまねぎ・あおのり/バナナ | 554/16.2 19.1/2.3 | |