

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/マカロニ二きな粉	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	