

2022年10月

献立表

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食(おやつ)	延長保育
01 15 29 土	チキンピラフ カレーピラフ(15日) マカロニサラダ ブロッコリー炒め 冬瓜のスープ	白米 酒 とり肉 たまねぎ にんじん ビーマン ケチャップ 洋風スープ 食塩 なたね油/白米 酒 ぶた肉 たまねぎ にんじん ビーマン カレー粉 洋風スープ 食塩 なたね油 (15日) /マカロニ きゅうり にんじん ツナ 食塩 ノンエッグマヨネーズ/ブロッコリー 食塩 なたね油/とうがん ねぎ こんぶ 食塩 洋風スープ/クッキー/チーズ/バナナ/牛乳	クッキー チーズ くだもの 牛乳	カルシウムラスク くだもの 麦茶
03 31 月	ごはん 鶏肉入り五目豆 きゅうりの変わり漬け きゃべつみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/だいず とり肉 しょうが なたね油 にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ しょうゆ 本みりん 砂糖/きゅうり ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/キャベツ しめじ たまねぎ もやし みそ/小麦粉 三温糖 A-キッパウ - 無塩バター 豆乳 チーズ 粉 チーズ/干しぶどう/なし/牛乳	チーズスコーン レーズン くだもの 牛乳	おせんべい くだもの 麦茶
04 火	シーフードカレー 三色塩ナムル エリンギのフリッター かき玉汁	白米 胚芽米 ほたて貝柱 えび たまねぎ しめじ しょうが ニンニク なたね油 カレールウ/もやし こまつな にんじん 食塩 白ごま ごま油/エリンギ 小麦粉 あおのり 食塩 なたね油/卵 ねぎ こんぶ かつお節 食塩 しょうゆ 片栗粉/ヨーグルト ぶどう バナナ/食パン/バター ツナ とうもろこし たまねぎ ノンエッグマヨネーズ/麦茶	フルーツヨーグルト ツナマヨトースト 麦茶	菜飯おにぎり くだもの 麦茶
05 19 水	ロールパン チーズオムレツ ブロッコリーサラダ 若布と人参炒め コンスープ	ロールパン 卵 たまねぎ じゃがいも チーズ 食塩 なたね油 ケチャップ/ブロッコリー きゅうり しそ なたね油 りんご酢 食塩/にんじん ねぎ わかめ しょうゆ なたね油 ごま油/クリームコーン ホールコーン たまねぎ なたね油 牛乳 食塩 洋風スープ チンゲンサイ/白米 みそ 本みりん 三温糖 白ごま なたね油/ポップコーン なたね油 食塩/オレンジ/麦茶	ごへいもち ポップコーン くだもの 麦茶	ミネストローネ くだもの 麦茶
06 木	ごはん さんま蒲焼風 春雨サラダ なら納豆和え お麩のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さんま かわい 食塩 酒 しょうが 片栗粉 なたね油 しょうゆ 三温糖 本みりん 酒/はるさめ キャベツ きゅうり みかん しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油/なっとう なら しょうゆ あおのり/麩 たまねぎ もやし みそ こまつな/さつまいも/にほし水 あめ水 しょうゆ 白ごま/なし/牛乳	焼き芋 田作り風いりこ くだもの 牛乳	わかめおにぎり くだもの 麦茶
07 21 金	ごはん 松風焼き もやし海苔酢和え かぼちゃの煮物 豆腐となめこのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち /とり肉 たまねぎ ねぎれんこん みそ 三温糖 パン粉 なたね油 白ごま/もやし きゅうり ほうれんそう にんじん しょうゆ りんご酢 のり佃煮 なたね油 三温糖/かぼちゃ しょうゆ 三温糖/豆腐 なめこ ねぎ みそ/せんべい/おこし ごぼう 片栗粉 なたね油 しょうゆ 三温糖 白ごま/すいか/牛乳	塩せんべい おこし 揚げごぼう くだもの 牛乳	焼きうどん くだもの 麦茶
08 22 土	あんかけうどん 豚とキャベツスタミナ炒め おくらのごま和え	干しうどん 油あげ だけのこ にんじん えのきたけ しめじ しいたけ ねぎ かわかめ しょうゆ 酒 食塩 こんぶ チンゲンサイ/ぶた肉 キャベツ にんじん ねぎ ビーマン しょうが ニンニク みそ 酒 三温糖 しょうゆ なたね油/おくら しょうゆ 三温糖 白ごま/白米 鮭 食塩 酒 しょうゆ こんぶ あおのり 焼のり/チーズ/バナナ/麦茶	さげのおにぎり チーズ くだもの 麦茶	ジャムサンド くだもの 麦茶
11 25 火	中華おこわ 豆腐ステーキホタテ 大根中華サラダ きのこのすまし汁	胚芽米 もち米 とり肉 だけのこ にんじん 干しいたけ なたね油 しょうが しょうゆ 食塩 本みりん 三温糖 洋風スープ ごま油/豆腐 食塩 小麦粉 なたね油 ほたて貝柱 しょうゆ 三温糖 酒 だし 片栗粉 チンゲンサイ/だいこん もやし きゅうり きょうごの皮 なたね油 りんご酢 食塩 しょうゆ なたね油 ごま油/えのきたけ しめじ しいたけ ねぎ こんぶ しょうゆ 食塩/スラゲティー たまねぎ ビーマン にんじん しめじ ほうれんそう ニンニク なたね油 食塩 しょうゆ 粉 チーズ/にほし/なし/麦茶	和風スバゲッティ いりこ くだもの 麦茶	ぶりかけおにぎり くだもの 麦茶
12 26 水	ごはん 鮭ちゃんちゃん焼き 焼きビーフン 小松菜納豆和え 大根みそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/さけ 食塩 酒 キャベツ にんじん しめじ なたね油 みそ/バター 本みりん 三温糖 レモン/ビーフン にんじん もやし 干しいたけ ねぎ ぶた肉 ニンニク しょうゆ ごま油 なたね油/なっとう こまつな しょうゆ あおのり/だいこん ねぎ みそ/じゃがいも なたね油 食塩 あおのり/おしゃぶりこんぶ/ぶどう/牛乳	フレンチフライ こんぶ くだもの 牛乳	豆乳ビスケット くだもの 麦茶
13 27 木	黒米ごはん 鶏肉さつま芋からめ煮 小松菜のごま和え ひじきの煮物 白菜のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 黒米/とり肉 片栗粉 さつまいも なたね油 しょうゆ 本みりん 三温糖 /こまつな にんじん しらたき しょうゆ 三温糖 白ごま/ひじき 油あげ にんじん 干しいたけ しょうゆ 三温糖 なたね油 いんげん/はくさい たまねぎ みそ/かりんとう/金時めめ 三温糖 しょうゆ/オレンジ/牛乳	かりんとう 煮豆 くだもの 牛乳	海苔おにぎり くだもの 麦茶
14 28 金	ごはん かわいのきのこあんかけ きゃべつのナムル 人参フライ 豚汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かわい 食塩 酒 なたね油 えのきたけ しいたけ しめじ ねぎ だし汁 しょうゆ 本みりん 片栗粉/キャベツ もやし にんじん しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油 白ごま/にんじん 小麦粉 パン粉 なたね油 食塩/ぶた肉 だいこん さといも しめじ ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ みそ/食パン 生クリーム 三温糖 みかん ぶどう/干しえび (0.1歳いりこ) /バナナ/牛乳	フルーツサンド あみえび くだもの 牛乳	みそ煮込みうどん くだもの 麦茶
17 月	ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 きゅうりの変わり漬け じゃが芋のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/生揚げ ぶた肉 たまねぎ にんじん 黒きくらげ なたね油 だし汁 しょうゆ 三温糖 片栗粉/きゅうり ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/じゃがいも たまねぎ わかめ にほしみそ/小麦粉 りんご牛乳 A-キッパウ - 三温糖 なたね油/干しぶどう/オレンジ/牛乳	りんごケーキ レーズン くだもの 牛乳	おせんべい くだもの 麦茶
20 木	(防災食) 中華丼 みかん(幼児のみ) 三色ナムル(乳児のみ) お麩すまし汁(乳児のみ)	α米(幼児) 白米(乳児) ツナ にんじん はくさい チンゲンサイ たまねぎ 干しいたけ なたね油 食塩 しょうゆ 片栗粉 ごま油/もやし こまつな にんじん 食塩 白ごま ごま油/れんこん にんじん 米みそ なたね油 /麩 しいたけ ねぎ こんぶ しょうゆ 食塩/みかん/食パン/バター/ベーコン とうもろこし たまねぎ ノンエッグマヨネーズ/ にほし/バナナ/牛乳	コーントースト いりこ くだもの 牛乳	わかめおにぎり くだもの 麦茶
24 月	焼肉丼 きゅうりじゃこサラダ 長芋焼き 豆腐とぶりのりみそ汁	精白米 ぶた肉 にんじん たまねぎ こまつな みそ みりん しょうゆ/きゅうり しらす干し りんご酢 なたね油 食塩/ながいも ごま油 食塩 あおのり/豆腐 たまねぎ ぶりのり みそ/胚芽米 油あげ にんじん しいたけ しめじ しょうゆ 三温糖 酒 食塩 なたね油 こんぶ 焼のり/チーズ/かき/麦茶	きのこごはんおにぎり チーズ くだもの 麦茶	かぼちゃいとこ煮 くだもの 麦茶
18 火	(お楽しみ給食) ほたてと栗のピラフ 鱈竜田タルタルソース フレンチサラダ じゃがのバター炒め ミニトマト 野菜スープ	白米 酒 くり ほたて貝柱 たまねぎ にんじん ビーマン 洋風スープ 食塩 なたね油/さば 食塩 酒 小麦粉 なたね油 クリームコーン たまねぎ パセリ ノンエッグマヨネーズ ヨーグルト/キャベツ きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩/じゃがいも にんじん わかめ 食塩/バター/ミニトマト/レタス たまねぎ にんじん こんぶ 食塩 洋風スープ/小麦粉 キャロブ A-キッパウ - 豆腐 砂糖 なたね油 りんごジュース 生クリーム/ぶどう/麦茶	豆腐ブラウニー くだもの 麦茶	わかめおにぎり くだもの 麦茶

☆1,2歳は午前おやつとして牛乳(水・土曜日は豆乳)を飲みます。

☆くだものは、梨、ぶどう、柿、バナナ、りんご、オレンジなどを使用します。

10月の平均栄養量(幼児)

エネルギー 565Kcal

たんぱく質 20.4g 脂質 18.7g

食塩 1.7g