

2018年

10月献立表

やしお花桃保育園

日付	献立名	材料名	【O10時のやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーとコーンのサラダ 中華スープ	牛乳/米/とり肉、サラダ油、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、ブロッコリー、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩/チンゲンサイ、しめじ、水、中華だし、食塩/牛乳/ロールパン、サラダ油、グラニュー糖	◎牛乳 牛乳 おげばん	566(477) 23.1(20.2) 17.7(16.3) 3.4(2.5)
2火	きのこごはん 小松菜のおかか和え オレシ	牛乳/米/うどん、ぶた肉、しめじ、えのきたけ、なめこ、しいたけ、しょうゆ、みりん風調味料、片栗粉、水、ほんだし/ごま油、みそ、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、かつお節/オレシ/牛乳/米、とり肉、にんじん、たまねぎ、サラダ油、食塩、コンソメ、バター、パセリ、カレー粉	◎牛乳 牛乳 チキンピラフ	556(472) 18.7(16.9) 16.1(15.4) 4.5(3.4)
3水	わかめご飯 ちくわの磯辺揚げ 大根ときゅうりの和え物 みそ汁	牛乳/米、炊き込みかき/ちくわ、あおのり、小麦粉、水、サラダ油/切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖/キャベツ、にんじん、かつおだし汁、米みそ/牛乳/ロールパン、ウイナー、レタス、ケチャップ、ウスターソース	◎牛乳 牛乳 ホットドック	612(543) 23.0(21.0) 18.4(17.8) 3.9(3.1)
4木	食パン クリームシチュー キャベツとツナのサラダ オレシ	牛乳/食パン/とり肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、牛乳、シチューミックスクリーム、バター/キャベツ、きゅうり、ツナ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油/オレシ/食塩/さつまいも、食塩	◎牛乳 麦茶 煮し芋	551(498) 21.4(20.3) 16.8(17.2) 5.1(3.9)
5金	ひじきご飯 ししゃもの天ぷら けんちん汁	牛乳/米、ひじき、とり肉、にんじん、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁/ししゃも、小麦粉、青のり、水、サラダ油/ぶた肉、だいこん、はくさい、ねぎ、さといも、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/食パン、ツナ、マヨネーズ、パセリ粉	◎牛乳 牛乳 ツナサンド	584(416) 27.8(20.8) 19.4(16.1) 2.7(1.3)
6土	鶏肉の照り焼き丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁	牛乳/米、とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酒、しょうが、サラダ油、片栗粉、にんじん、さきのみり/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖/ごま油、しめじ、かつおだし汁、米みそ/食塩/米、塩こんぶ	◎牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	561(495) 20.6(19.4) 12.2(13.5) 4.5(3.6)
8月	祝日＜体育の日＞			
9火	ご飯 カレーから揚げ さつまいもサラダ コンソメスープ	牛乳/米/とり肉、ニンニク、カレー粉、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、サラダ油、さつまいも、えだまめ、マヨネーズ、食塩、ほうれんそう、水、コンソメ、食塩/牛乳/食パン、マーガリン、グラニュー糖	◎牛乳 牛乳 シシトースト	623(540) 25.1(19.2) 20.7(20.5) 2.9(2.3)
10水	ロールパン 炒り卵のミートソースがけ ブロッコリーとコーンのサラダ わかめスープ	牛乳/ロールパン/卵、サラダ油、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、サラダ油、トマトピューレ、ケチャップ、コンソメ/ブロッコリー、ツナ、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩/カットわかめ、ねぎ、水、中華だし、食塩/食塩/米、ぶた肉、米みそ、みりん風調味料、砂糖、酒	◎牛乳 麦茶 肉味噌おにぎり	568(506) 24.9(22.7) 20.3(19.6) 4.3(3.3)
11木	ご飯 かぼちゃのポタージュ 切干大根の旨煮 すまし汁	牛乳/米/ぶた肉、とり肉、たまねぎ、ひじき、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料/焼く、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/食塩/じゃがいも、サラダ油、食塩、あおのり	◎牛乳 麦茶 フライ/ポタージュのり	525(486) 20.8(19.9) 13.8(14.8) 4.9(3.9)
12金	味噌そば 粉ふき芋 みそ汁	牛乳/米/餅、小麦粉、卵、パン粉、サラダ油、ウスターソース/ほうれんそう、コーン、ツナ、マヨネーズ、しょうゆ/かぼ、ベーコン、水、コンソメ、食塩/食塩/ヨーグルト、いちごジャム、砂糖	◎牛乳 麦茶 ピーチゼリー	513(456) 20.5(19.3) 13.3(14.3) 3.5(2.7)
13土	運動会のため給食はありません			
15月	ご飯 肉団子の甘酢がけ 小松菜のおかか和え すまし汁	牛乳/米/ぶた肉、たまねぎ、片栗粉、酢、しょうゆ、ひじき、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、しょうゆ、片栗粉/ごま油、みそ、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、かつお節/えのきたけ、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/じゃがいも、サラダ油、食塩、コンソメ	◎牛乳 牛乳 ポタージュ@コンソメ	574(510) 23.2(21.1) 19.6(18.7) 3.8(3.0)
16火	スパゲティミートソース ブロッコリーとツナのサラダ わかめスープ	牛乳/スパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ/ブロッコリー、ツナ、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩/カットわかめ、ねぎ、水、中華だし、食塩/牛乳/食パン、コーン、マヨネーズ、とろけるチーズ	◎牛乳 牛乳 コーンチーズトースト	539(458) 26.0(22.6) 19.6(17.9) 4.8(3.5)

10月献立表

やしお花桃保育園

日付	献立名	材料名	【O10時のやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
17水	おかかご飯 揚げ餃子 さつま芋の甘煮 みそ汁	牛乳/米、かつお節、しょうゆ、みりん風調味料/ぎよさの皮、ぶた肉、はくさい、キャベツ、にら、卵、しょうゆ、酢、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、ごま油、片栗粉、サラダ油/さつまいも、砂糖、しょうゆ/焼くし豆腐、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/焼そばめん、ぶた肉、キャベツ、にんじん、ごま油、ウスターソース	◎牛乳 牛乳 おやつ焼きそば	605(517) 17.2(15.8) 22.5(20.4) 3.4(2.5)
18木	食パン ケンリーチキン かぼちゃのサラダ コンソメスープ	牛乳/食パン/とり肉、食塩、しょうゆ、ニンニク、カレー粉、ヨーグルト/かぼちゃ、きゅうり、ハム、マヨネーズ、食塩/ベーコン、ほうれんそう、水、コンソメ、食塩/牛乳/米、ツナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、食塩、卵	◎牛乳 牛乳 ツナチャーハン	569(444) 27.8(21.1) 22.9(19.8) 4.2(3.0)
19金	きのこご飯 さばの竜田揚げ 豚汁	牛乳/米、とり肉、しめじ、えのきたけ、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒、しょうが、しょうが、片栗粉、サラダ油/ぶた肉、だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、サラダ油、かつおだし汁、米みそ/食塩/食パン、サラダ油、ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、トマトピューレ、ケチャップ、コンソメ	◎牛乳 麦茶 ミートサンドイッチ	538(467) 23.7(20.2) 22.9(20.2) 3.8(3.0)
20土	鶏肉の照り焼き丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁	牛乳/米、とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酒、しょうが、サラダ油、片栗粉、にんじん、さきのみり/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖/かぼ、かぼ(菜)、かつおだし汁、米みそ/食塩/米、さけ	◎牛乳 牛乳 鮭おにぎり	635(559) 24.1(22.2) 13.5(14.5) 2.8(2.1)
22月	ハヤシライス 小松菜とツナの和え物 オレシ	牛乳/米、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、バター、ハヤシライス、ケチャップ、ウスターソース、牛乳/ごま油、コーン、ツナ、しょうゆ、砂糖、酢/オレシ/食塩/米、えだまめ、食塩、ビザ用チーズ	◎牛乳 麦茶 枝豆チーズおにぎり	593(527) 16.4(16.2) 19.7(19.5) 3.7(2.9)
23火	フラワーライス 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーとコーンのサラダ わかめスープ	牛乳/米、ぶた肉、たまねぎ、ケチャップ、食塩、焼く/とり肉、しょうゆ、酒、マーマレード、ブロッコリー、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩/カットわかめ、ねぎ、水、中華だし、食塩/牛乳/ホットケーキ粉、砂糖、バター、卵、牛乳、ココア	◎牛乳 牛乳 ココアプリン	615(525) 22.2(18.7) 20.6(18.0) 3.1(2.5)
24水	しょうゆラーメン キャベツの塩昆布和え りんご	牛乳/生中華めん、ぶた肉、チンゲンサイ、なると、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油/キャベツ、塩こんぶ、ごま油/りんご/牛乳/ウイナー、ビザ用チーズ、おろしシシックス、水	◎牛乳 牛乳 ウイナー煮しパン	636(560) 22.9(20.8) 19.9(18.7) 4.0(3.2)
25木	麦飯 干草焼き 里芋のそぼろ煮 すまし汁	牛乳/米、菜飯/卵、とり肉、ほうれんそう、干しいたけ、和風だし、食塩、砂糖、しょうゆ/とり肉、サラダ油、さといも、しょうゆ、砂糖、ほんだし、水、片栗粉/えのきたけ、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/食パン、しらす干し、マヨネーズ、あおのり、粉チーズ	◎牛乳 牛乳 シシトースト	578(505) 27.0(23.8) 18.5(17.5) 2.7(2.1)
26金	ご飯 豚だれいご おくらとかまぼこの海苔和え みそ汁	牛乳/米/ぶた肉、だいこん、にんじん、こんにゃく、米みそ、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁/おくら、かまぼこ、さきのみり、酢、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料/なめこ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ/牛乳/マカロニ/シシトース、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ	◎牛乳 牛乳 おやつミートパンネ	590(524) 22.5(20.5) 20.8(19.6) 6.4(5.1)
27土	豚味噌汁 粉ふき芋 みそ汁	牛乳/米、ぶた肉、酒、食塩、たまねぎ、赤ピーマン、米みそ、砂糖、サラダ油/じゃがいも、パセリ粉、食塩/にんじん、ごま油、かつおだし汁、米みそ/食塩/米、しらす干し、食塩、しょうゆ	◎牛乳 麦茶 しらすおにぎり	572(509) 18.7(17.8) 16.2(16.7) 2.8(2.2)
29月	ご飯 鮭フライ ほうれん草とコーンのマヨ和え かぶのスープ	牛乳/米/餅、小麦粉、卵、パン粉、サラダ油、ウスターソース/ほうれんそう、コーン、ツナ、マヨネーズ、しょうゆ/かぶ、ベーコン、水、コンソメ、食塩/食塩/ヨーグルト、いちごジャム、砂糖	◎牛乳 麦茶 ストロベリーヨーグルト	572(524) 20.2(19.4) 19.3(19.2) 2.7(2.2)
30火	カレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ オレシ	牛乳/米、とり肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、カレー粉/ブロッコリー、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩/オレシ/牛乳/ロールパン、卵、マヨネーズ、食塩、パセリ	◎牛乳 牛乳 卵ロールサンド	591(512) 21.5(19.4) 18.9(17.5) 4.2(3.3)
31水	食パン スパニッシュオムレツ キャベツとツナのサラダ わかめスープ	牛乳/食パン/卵、ぶた肉、ほうれんそう、たまねぎ、食塩、牛乳、ケチャップ、サラダ油/キャベツ、きゅうり、ツナ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油/カットわかめ、ねぎ、水、中華だし、食塩/牛乳/ホットケーキ粉、かぼちゃ、砂糖、バター、牛乳、卵	◎牛乳 牛乳 パンキンケキ	534(441) 21.4(18.4) 24.5(22.0) 3.4(2.4)

※食材の都合により献立が変更する場合があります。
※園で初めて食べる食材がよいようにしてください。