

10月献立表



2019年

やしお花桃保育園

日付	献立名	材料名	【〇10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1 火	ハヤシライス ひじきのサラダ オレンジ	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/ひじき、切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、とり肉、マヨネーズ、しょうゆ、食塩/オレンジ/牛乳/じゃがいも、ビザ用チーズ、食塩、片栗粉、ウスターソース、マヨネーズ、かつお節、あおのり	◎ 牛乳 牛乳 じゃが芋のたこ焼き風	582(519) 20.2(18.8) 22.6(21.1) 4.3(3.4)
2 水	菜飯 揚げ餃子 ブロッコリーと和風あえ すまし汁	牛乳/米、菜飯/ぎょうざの皮、ぶた肉、キャベツ、にら、しょうゆ、酒、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/ブロッコリー、とり肉、にんじん、マヨネーズ、しょうゆ、酢、砂糖/木綿豆腐、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/食パン、牛乳、砂糖、マーガリン、ココア	◎ 牛乳 牛乳 パンかりんどう	583(505) 23.3(20.8) 20.2(18.9) 3.4(2.7)
3 木	食パン クリームシチュー キャベツとツナのサラダ りんご	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/りんご/麦茶/じゃがいも、サラダ油、食塩、あおのり	◎ 牛乳 麦茶 フライドポテト◎青のり	567(517) 23.5(22.1) 18.5(18.6) 5.4(4.3)
4 金	野菜あんかけ丼 さつまいもの甘煮 けんちん汁	牛乳/米、ぶた肉、ごま油、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油/さつまいも、砂糖、しょうゆ/とり肉、だいこん、にんじん、ねぎ、胡麻油、ごま油、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/麦茶/米、ぶた肉、米みそ、みりん風味調味料、砂糖、酒	◎ 牛乳 麦茶 肉味噌おにぎり	595(542) 20.9(19.8) 15.3(16.0) 3.4(2.7)
5 土	運動会のため給食はありません			
7 月	ゆかりご飯 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草とツナの和え物 みそ汁	牛乳/米、ゆかり/ちくわ、あおのり、小麦粉、水、サラダ油/ほうれん草、もやし、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖/なめこ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ/牛乳/食パン、みかん、バナナ、生クリーム	◎ 牛乳 牛乳 フルーツサンド	587(482) 24.0(20.3) 15.8(15.0) 4.3(3.1)
8 火	ロールパン 炒り卵のミートソースがけ ピーマンサラダ 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、トマピュレ、ケチャップ、コンソメ/ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、食塩、ごま油/カットわかめ、ねぎ、水、中華だし、食塩/牛乳/米、コーン、ペーロン、たまねぎ、にんじん、コンソメ、食塩	◎ 牛乳 牛乳 ペーロンピラフ	586(504) 24.2(21.4) 21.7(19.8) 3.4(2.6)
9 水	ご飯 肉団子の甘酢がけ マカロニサラダ みそ汁	牛乳/米/ぶた肉、たまねぎ、ひじき、片栗粉、酒、しょうゆ、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、しょうが、ごま油、片栗粉/マカロニ、ジュース、きゅうり、キャベツ、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩/ごま油、ねぎ、かつおだし汁、米みそ/牛乳/白玉粉、とり肉、だいこん、にんじん、ごま油、かつおごんぶだし汁、食塩、しょうゆ	◎ 牛乳 牛乳 すいとん	593(522) 26.6(23.5) 21.3(19.9) 3.0(2.3)
10 木	わかめご飯 五目卵焼き 切干大根の旨煮 みそ汁	牛乳/米、焼き込みわかめ/卵、ツナ、ごま油、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、和風だし、食塩、砂糖、しょうゆ/切り干しだいこん、胡麻油、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風味調味料/かぶ、胡麻油、かつおだし汁、米みそ/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	590(498) 23.4(20.4) 22.2(20.0) 4.2(3.1)
11 金	カレーライス フレンチサラダ 柿	牛乳/米、とり肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、カレーパウダー/キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、サラダ油、酢、砂糖、食塩/柿/牛乳/ホットケーキ粉、白玉粉、砂糖、水、牛乳、卵、きなこ、砂糖、サラダ油	◎ 牛乳 牛乳 もちもちきな粉ドーナツ	612(543) 19.8(18.5) 17.3(16.8) 4.8(3.8)
12 土	マーボー春雨丼 かぼちゃの甘煮 中華スープ	牛乳/米、ぶた肉、はるさめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、コンニャク、豚色も、みりん風味調味料、酒、ごま油、片栗粉/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖/ごま油、コーン、水、中華だし、食塩/麦茶/米、さけ	◎ 牛乳 麦茶 鮭おにぎり	558(501) 21.1(19.9) 11.4(12.9) 4.7(3.7)
14 月	祝日<体育の日>			
15 火	ご飯 かみかみバーグ ブロッコリーとツナの和え物 みそ汁	牛乳/米/ぶた肉、とり肉、たまねぎ、ひじき、えのきたけ、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ/ブロッコリー、にんじん、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、サラダ油/かぶ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ/牛乳/小麦粉、重曹、砂糖、バター、卵、粉チーズ	◎ 牛乳 牛乳 チーズクッキー	597(530) 26.3(23.7) 20.8(19.7) 4.8(3.8)
16 水	ご飯 かにたまのあんかけ 春雨中華サラダ 中華スープ	牛乳/米/卵、食塩、かにたまご、たまねぎ、干しいたけ、グリーンピース、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、水、片栗粉/はるさめ、きゅうり、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油/ごま油、しめじ、水、中華だし、食塩/牛乳/ぎょうざの皮、ごま油、コーン、ビザ用チーズ、ケチャップ、サラダ油	◎ 牛乳 牛乳 カルツォーネ	585(521) 23.8(21.7) 19.1(18.3) 2.9(2.3)

10月献立表

2019年

やしお花桃保育園

日付	献立名	材料名	【〇10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 木	きのこうどん 小松菜のおかか和え オレンジ	牛乳/ゆでうどん、ぶた肉、しめじ、えのきたけ、なめこ、干しいたけ、胡麻油、しょうゆ、みりん風味調味料、片栗粉、水、ほんだし/ごま油、もやし、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、かつお節/オレンジ/牛乳/米、ぶた肉、ねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、食塩、卵	◎ 牛乳 牛乳 チャーハン	556(495) 21.9(20.0) 21.8(20.4) 4.2(3.2)
18 金	ご飯 鯉フライ 花野菜と炒り卵の和え物 けんちん汁	牛乳/米/あじ、小麦粉、卵、パン粉、サラダ油、ウスターソース/卵、サラダ油、ブロッコリー、カリフラワー、マヨネーズ、食塩/とり肉、だいこん、にんじん、さといも、ねぎ、胡麻油、ごま油、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/食パン、ケチャップ、たまねぎ、ぶた肉、バネリ粉、ビザ用チーズ	◎ 牛乳 牛乳 おやつピザ	552(494) 25.4(22.9) 20.0(19.0) 3.5(2.8)
19 土	鶏肉の照り焼き丼 大根とさきゆりの和え物 みそ汁	牛乳/米、とり肉、しょうゆ、みりん風味調味料、酒、しょうが、サラダ油、片栗粉、にんじん、きざみのり/切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、油揚げ、ごま油、かつおだし汁、米みそ/麦茶/ぶどうジュース、ブザー、砂糖	◎ 牛乳 麦茶 ぶどうゼリー	564(516) 24.7(23.0) 20.9(20.5) 3.7(2.9)
21 月	わかめご飯 鶏のから揚げ おからサラダ 中華スープ	牛乳/米、焼き込みわかめ/とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、コンニャク、片栗粉、サラダ油/おから、ブロッコリー、ノム、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖/ごま油、しめじ、水、中華だし、食塩/牛乳/食パン、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホーフルマ、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、カレー粉、とろけるチーズ	◎ 牛乳 牛乳 カレートースト	593(524) 31.3(27.6) 20.6(19.6) 4.5(3.6)
22 火	祝日<即位礼正殿の儀>			
23 水	ご飯 白身フライ スイートポテトサラダ みそ汁	牛乳/米/たら、小麦粉、卵、パン粉、サラダ油、ウスターソース/さつまいも、コンニャク、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩/ごま油、油揚げ、かつおだし汁、米みそ/牛乳/焼そばめん、ぶた肉、ごま油、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油	◎ 牛乳 牛乳 あんかけ焼きそば	585(521) 22.6(20.5) 19.9(19.0) 3.3(2.7)
24 木	醤油ラーメン ほうれん草とツナの和え物 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/ほうれん草、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖/りんご/牛乳/さつまいも、サラダ油、食塩	◎ 牛乳 牛乳 おさつちつぶ	597(531) 22.9(20.8) 19.7(18.8) 5.2(4.2)
25 金	きのこご飯 筑前煮 おくらとかまぼこの海苔和え みそ汁	牛乳/米、とり肉、しめじ、えのきたけ、こんにゃく、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風味調味料、酒/とり肉、たけのこ、にんじん、れんこん、ごぼう、こんにゃく、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風味調味料、酒、サラダ油/おくら、かまぼこ、きざみのり、酢、しょうゆ、砂糖、みりん風味調味料/木綿豆腐、油揚げ、かつおごんぶだし汁、米みそ/牛乳/食パン、マーガリン、砂糖、白りごま	◎ 牛乳 牛乳 ごまトースト	534(467) 24.4(21.6) 17.8(16.9) 6.0(4.7)
26 土	豚塩丼 里芋のそぼろ煮 すまし汁	牛乳/米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、食塩、しょうゆ、砂糖、みりん風味調味料、酒/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/カットわかめ、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/麦茶/米、塩こんぶ	◎ 牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	596(543) 17.5(17.2) 18.6(18.6) 3.7(3.0)
28 月	ご飯 かじきの竜田揚げ 小松菜とツナの和え物 すまし汁	牛乳/米/かじき、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、サラダ油/ごま油、コーン、ツナ、しょうゆ、砂糖、酢/油揚げ、さといも、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/小麦粉、水、にら、卵、しょうゆ、酢、食塩、和風だし、ごま油	◎ 牛乳 牛乳 おやつチヂミ	585(520) 27.0(24.1) 20.3(19.2) 2.9(2.3)
29 火	フラーブライス 鶏肉のマーメレード焼き コロコロサラダ 肉団子スープ	牛乳/米、菜飯、焼のり/とり肉、しょうゆ、酒、マーメレード/ごぼう、えだまめ、にんじん、ノム、コーン、マヨネーズ、しょうゆ、シシト果实汁/とり肉、ひじき、たまねぎ、しょうが、片栗粉、ごま油、水、しょうゆ、中華だし/牛乳/にんじん、ホットケーキ粉、牛乳、卵、砂糖、無塩バター、生クリーム	◎ 牛乳 牛乳 人参ケーキ	595(490) 26.5(21.3) 21.5(18.0) 3.6(2.7)
30 水	スパゲティミートソース マゼランサラダ コンソメスープ	牛乳/スパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、サラダ油、ホーフルマ、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、米みそ/じゃがいも、にんじん、きゅうり、砂糖、酢、サラダ油、食塩/キャベツ、カットわかめ、コンソメ、食塩/牛乳/小麦粉、重曹、無塩バター、砂糖、卵、白りごま	◎ 牛乳 牛乳 セサミクッキー	593(521) 23.6(21.4) 21.3(20.0) 4.8(3.6)
31 木	ご飯 シェウマイ キャベツの中華風サラダ 中華スープ	牛乳/米/ぶた肉、たまねぎ、しょうが、砂糖、酒、しょうゆ、食塩、コーン、片栗粉、ごま油、シェウマイの皮/キャベツ、にんじん、とり肉、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油/ごま油、しめじ、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 パンキンケーキ	563(492) 22.5(20.0) 18.0(16.9) 3.6(2.8)

※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ないようにしてください。

