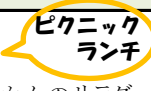


10月献立表

2020年



日付	献立名	材料名	【○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 木	わかめご飯 筑前煮 ほうれん草のごま和え すまし汁	牛乳/米、炊き込みわかめ/とりもも、たけのこ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、サラダ油/ほうれん草、コーン、白いりごま、しょうゆ、ごま油/絹ごし豆腐、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/白玉粉、上新粉、砂糖、しょうゆ、片栗粉、水	◎ 牛乳 牛乳 お月見みたらし団子	552(492) 21.9(20.0) 15.7(15.5) 4.2(3.2)
2 金	醤油ラーメン ブロッコリーとコーンのサラダ 柿	牛乳/生中華めん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油/ブロッコリー、コーン、ほんだし、しょうゆ、砂糖、ごま油/かき/麦茶/米、とり肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒/おしゃぶりこんぶ	◎ 牛乳 麦茶 鶏そぼろおにぎり かみかみ昆布	608(545) 22.6(20.7) 14.8(15.4) 5.4(4.2)
3 土	鶏肉の照り焼き丼 きゅうりとわかめの酢の物 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、きざみのり/きゅうり、カットわかめ、ツナ、酢、砂糖、しょうゆ、食塩/じゃがいも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ/麦茶/ぶどうジュース、アガー、砂糖	◎ 牛乳 麦茶 ぶどうゼリー	597(541) 22.6(21.3) 15.7(16.4) 2.8(2.3)
5 月	栗ご飯 さばのみそ煮風焼き 切干大根の炒り煮 すまし汁	牛乳/米、くりの甘露煮、黒いりごま、食塩/さば、米みそ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、水/切り干しだいごん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料/焼ふ、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、コンソメ	◎ 牛乳 牛乳 フライドポテト◎コンソメ	613(504) 23.7(19.1) 20.8(18.3) 3.9(3.1)
6 火	ジャムサンド ミートローフ キャベツとみかんのサラダ かぼちゃスープ(乳児のみ)	牛乳/食パン、いちごジャム/ぶた肉、とり肉、たまねぎ、卵、パン粉、食塩、サラダ油、ケチャップ、ウスターソース/キャベツ、カットわかめ、みかん、酢、砂糖、しょうゆ、食塩、ごま油/ぶた肉、サラダ油、かぼちゃ、たまねぎ、グリーンピース、水、コンソメ、食塩/牛乳/小麦粉、水、にら、にんじん、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	591(524) 28.4(25.3) 23.1(21.4) 4.6(3.6)
7 水	ピピンバ さつまいもの甘煮 中華スープ	牛乳/米、ぶた肉、しょうが、ニンニク、米みそ、砂糖、酒、こまつな、もやし、にんじん、ごま油、食塩、白いりごま/さつまいも、砂糖、しょうゆ/はるさめ、にら、水、中華だし、食塩/オレンジジュース/小麦粉、重曹、砂糖、バター、卵、粉チーズ	◎ 牛乳 オレンジジュース チーズクッキー	605(550) 18.6(18.2) 16.3(16.8) 3.8(3.0)
8 木	肉うどん ほうれん草とツナの和え物 りんご	牛乳/ゆでうどん、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、みりん風調味料、水、ほんだし/ほうれん草、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖/りんご/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	602(532) 20.4(18.8) 27.8(25.3) 5.1(3.9)
9 金	ご飯 肉じゃが おくらとかまぼこの海苔和え すまし汁	牛乳/米/ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒/おくら、かまぼこ、きざみのり、酢、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料/カットわかめ、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/スパゲティ、たまねぎ、ツナ、ピーマン、ケチャップ、サラダ油、食塩	◎ 牛乳 牛乳 おやつスパゲティ	584(518) 20.2(18.7) 18.5(17.8) 5.2(4.1)
10 土	マーボー春雨丼 キャベツの塩こんぶ和え 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、ニンニク、淡色みそ、みりん風調味料、酒、ごま油、片栗粉/キャベツ、塩こんぶ、ごま油/チンゲンサイ、たまねぎ、水、中華だし、食塩/麦茶/米、とりもも、ごぼう、にんじん、干しいたけ、こんにゃく、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒	◎ 牛乳 麦茶 五目おにぎり	583(533) 23.7(22.3) 15.0(15.8) 3.6(2.9)
12 月	ゆかりご飯 鶏のさっぱり焼き 小松菜とツナの和え物 みそ汁	牛乳/米、ゆかり/とり肉、砂糖、みりん風調味料、酢、しょうゆ、おろししょうが/こまつな、にんじん、ツナ、しょうゆ、砂糖、酢/なめこ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ/牛乳/ウインナー、ピザ用チーズ、むしパンミックス、水	◎ 牛乳 牛乳 ウインナー蒸しパン	560(500) 29.8(26.3) 16.5(16.2) 2.1(1.6)
13 火	スパゲティミートソース キャベツとささみのサラダ オレンジ	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/キャベツ、とり肉、にんじん、きゅうり、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油/オレンジ/麦茶/米、ぶた肉、たかな漬、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、酒、食塩	◎ 牛乳 麦茶 高菜チャーハン	567(519) 25.2(23.4) 14.3(15.2) 4.9(3.9)
14 水	野菜あんかけ丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁	牛乳/米、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖/木綿豆腐、油揚げ、かつおだし汁、米みそ/牛乳/食パン、ブルーベリージャム	◎ 牛乳 牛乳 ブルーベリージャムサンド	597(526) 22.1(19.7) 22.1(20.4) 4.6(3.6)
15 木	ハヤシライス ほうれん草のサラダ りんご	牛乳/米、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、バター、ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、牛乳/ほうれん草、にんじん、ツナ、コーン、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油/りんご/牛乳/ホットケーキ粉、牛乳、バター、卵、サラダ油、グラニュー糖	◎ 牛乳 牛乳 ドーナツボンボン	595(518) 16.2(15.2) 22.7(20.9) 4.1(3.1)
16 金	ご飯 松風焼き ブロッコリーのごま酢和え すまし汁	牛乳/米/とり肉、ぶた肉、たまねぎ、卵、片栗粉、米みそ、砂糖、酒、しょうゆ、サラダ油、あおのり/ブロッコリー、にんじん、白いりごま、酢、砂糖、しょうゆ/焼ふ、えのきたけ、かつお、こんぶだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/さつまいも、食塩	◎ 牛乳 牛乳 蒸し芋	566(493) 23.9(21.5) 16.6(16.1) 4.5(3.4)



10月献立表

2020年

日付	献立名	材料名	【○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 土	豚味噌丼 里芋のそぼろ煮 すまし汁	牛乳/米、ぶた肉、酒、食塩、たまねぎ、にんじん、米みそ、砂糖、サラダ油/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/油揚げ、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/麦茶/米、塩こんぶ	◎ 牛乳 麦茶 塩こんぶおにぎり	602(547) 16.6(16.5) 17.5(17.8) 3.3(2.7)
19 月	菜飯 鶏肉のバーベキューソース焼き マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳/米、菜飯/とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖/マカロニ、ツナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩/ベーコン、ほうれんそう、水、コンソメ、食塩/牛乳/食パン、マヨネーズ、コーン、パセリ粉、ピザ用チーズ	◎ 牛乳 牛乳 コーンチーズトースト	598(516) 27.2(24.1) 22.0(19.6) 2.5(1.9)
20 火	カレーライス パリパリサラダ オレンジ	牛乳/米、ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、カレールウ/キャベツ、とり肉、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワタンの皮/オレンジ/牛乳/マカロニ、マヨネーズ、ウスターソース、かつお節、あおのり	◎ 牛乳 牛乳 お好みマカロニ	595(530) 20.5(19.0) 22.1(20.7) 3.6(2.9)
21 水	わかめご飯 ささみナゲット 春雨サラダ ポトフ	牛乳/米、炊き込みわかめ/とり肉、水、小麦粉、サラダ油、ケチャップ/はるさめ、きゅうり、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、白いりごま/とりもも、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩/牛乳/ホットケーキ粉、砂糖、卵、マーガリン、レモン果汁、水	◎ 牛乳 牛乳 マドレーヌ	602(535) 25.8(23.3) 16.2(16.0) 2.6(2.1)
22 木	けんちんうどん ブロッコリーときのこのサラダ パイナップル	牛乳/ゆでうどん、ぶた肉、サラダ油、だいこん、にんじん、ねぎ、かつお・こんぶだし汁、米みそ、みりん風調味料/ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩/パイナップル/牛乳/米、米みそ、砂糖、みりん風調味料	◎ 牛乳 牛乳 五平餅	600(531) 19.8(18.4) 22.0(20.6) 5.3(4.1)
23 金	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 コールスローサラダ ワタンスープ	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、コンソメ、砂糖/キャベツ、きゅうり、にんじん、食塩、砂糖、酢、マヨネーズ/ワタンの皮、ぶた肉、こまつな、中華スープ、食塩、しょうゆ、ねぎ/牛乳/食パン、きなこ、砂糖、バター	◎ 牛乳 牛乳 きなこラスク	566(503) 28.5(25.4) 17.8(17.0) 3.1(2.5)
24 土	豚塩丼 大根のそぼろ煮 みそ汁	牛乳/米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、食塩、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒/とり肉、サラダ油、だいこん、しょうゆ、砂糖、ほんだし、水、片栗粉/こまつな、しめじ、かつおだし汁、米みそ/麦茶/ももジュース、アガー、砂糖	◎ 牛乳 麦茶 ピーチゼリー	574(523) 15.4(15.6) 16.2(16.8) 4.5(3.6)
26 月	ご飯 回鍋肉 チンゲン菜のナムル わかめスープ	牛乳/米/ぶた肉、にんじん、キャベツ、ピーマン、サラダ油、米みそ、酒、砂糖、しょうゆ/チンゲンサイ、コーン、しょうゆ、砂糖、ごま油/たまねぎ、カットわかめ、中華スープ、食塩、しょうゆ/牛乳/さつまいも、砂糖、マーガリン、牛乳	◎ 牛乳 牛乳 スイートポテト	589(523) 17.4(16.5) 21.9(20.5) 4.3(3.4)
27 火	うさぎさんライス 鶏のから揚げ ブロッコリーのサラダ コーンスープ	牛乳/米、コンソメ、食塩、焼のり、スライスチーズ、ウインナー/とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、ニンニク、片栗粉、サラダ油/ブロッコリー、にんじん、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩/クリームコーン、たまねぎ、バター、水、牛乳、コンソメ、食塩/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	599(529) 27.1(24.2) 21.8(20.4) 3.4(2.7)
28 水	スープスパゲティ ポテトサラダ りんご	牛乳/スパゲティ、サラダ油、ニンニク、ぶた肉、たまねぎ、こまつな、にんじん、あさり、マッシュルーム、水、コンソメ、食塩、酒、パセリ粉/じゃがいも、きゅうり、マヨネーズ、食塩/りんご/牛乳/米、とりもも、たまねぎ、コーン、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	614(541) 20.6(18.9) 21.3(19.9) 4.3(3.4)
29 木	ひじきご飯 鮭の塩焼き きゅうりの塩こんぶ和え みそ汁	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/さけ、食塩/きゅうり、塩こんぶ、食塩/木綿豆腐、油揚げ、かつお・こんぶだし汁、米みそ/牛乳/焼そばめん、ぶた肉、こまつな、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	551(492) 34.6(30.0) 16.1(15.9) 3.5(2.8)
30 金	食パン・いちごジャム クリームシチュー ほうれん草とコーンのサラダ オレンジ	牛乳/食パン、いちごジャム/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/ほうれんそう、ツナ、コーン、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油/オレンジ/りんごジュース/ホットケーキ粉、かぼちゃ、砂糖、バター、牛乳、卵	◎ 牛乳 りんごジュース パンプキンケーキ	592(539) 21.8(20.7) 16.9(17.3) 5.6(4.4)
31 土	鶏肉の塩焼き丼 切干大根の和え物 中華スープ	牛乳/米、とりもも、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、きざみのり/切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖/チンゲンサイ、しめじ、水、中華だし、食塩/麦茶/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	599(546) 24.0(22.5) 16.1(16.7) 4.2(3.4)

※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ないようにしてください。

