



10月の献立表



令和元年10月 下矢作保育園

	献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品	未満児
1 (火)	鶏真薯 わかめサラダ もやしの味噌汁 りんご	スウィートポテト 牛乳	鶏挽肉 卵 ハム 油揚げ 牛乳	パン粉 片栗粉 マヨネーズ さつま芋 砂糖 バター 米	ねぎ 人参 若布 きゅうり キャベツ もやし 小松菜	ごはん
2 (水)	ポテトオムレツ 千草和え しめじの味噌汁 ミニトマト	もちもちボンデ 牛乳	卵 豚挽肉 いか 油揚げ 豆腐 牛乳	じゃが芋 油 砂糖 白玉粉 ホットケーキミックス	人参 もやし ほうれん草 しめじ 玉葱 ミニトマト	ごはん
3 (木)	魚の夕焼けソース ごま酢あえ 小松菜と油揚げの味噌汁 ぶどう	ヨーグルトゼリー サブレ	魚 油揚げ ヨーグルト 牛乳	油 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 米	人参 ブロッコリー 小松菜 玉葱 ぶどう	ごはん
4 (金)	変わり納豆 里芋の煮付け 五目みそ汁 バナナ	フレンチトースト 牛乳	納豆 ハム 豚挽肉 豚肉 生揚げ 卵 牛乳	里芋 砂糖 油 バター 食パン 米	キャベツ きゅうり 人参 小松菜 ねぎ ごぼう 大根	ごはん
5 (土)	厚揚げの甘辛煮 もやしのナムル 南瓜のみそ汁 オレンジ		生揚げ 豚挽肉 油揚げ 牛乳	片栗粉 砂糖 油	もやし 人参 きゅうり 南瓜 オレンジ	ごはん
7 (月)	肉じゃが 深山和え わかめの味噌汁 グレープフルーツ	パインケーキ 牛乳	豚肉 ささみ 豆腐 卵 牛乳	じゃが芋 糸コン 油 小麦粉 バター 砂糖 米	玉葱 人参 大根 椎茸 きゅうり 若布 ねぎ	ごはん
8 (火)	豆腐とホタテの炒め物 ビーナッツ和え 白菜と人参のみそ汁 りんご	フライドポテト 牛乳	豆腐 ホタテ 牛乳	片栗粉 砂糖 油 フライドポテト 米	ねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり ほうれん草 白菜	ごはん
9 (水)	野菜ロールカツ シーザーサラダ はんぺんスープ ミニトマト	ゼリームース せんべい	豚肉 チーズ ベーコン 卵 はんぺん 牛乳	小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 マヨネーズ	アスパラガス 人参 大根 きゅうり キャベツ パセリ	ごはん
10 (木)	厚焼き卵 利休和え 煮豆 肉団子スープ オレンジ	ジャムサンド 牛乳	卵 鶏挽肉 豆腐 豚挽肉 ハム	片栗粉 砂糖 油 春雨 食パン マーガリン 米	きゅうり 金時豆 人参 大根 椎茸 オレンジ	こまごはん
11 (金)	鮭のグラタン 切干大根の和風サラダ じゃが芋のとキャベツのみそ汁 梨	ジョア せんべい	鮭 牛乳	バター 小麦粉 マカロニ じゃが芋 砂糖 米	玉葱 人参 切干大根 きゅうり ひじき キャベツ	ごはん
12 (土)	手作り弁当					ごはん
14 (月)	体育の日					
15 (火)	鶏肉オニオントマト煮 ごまもやし ラーメン入りかきたま汁 キウイ	パンナコッタ せんべい	鶏肉 卵 ハム 牛乳	中華麺 砂糖 米	玉葱 しめじ もやし 人参 きゅうり パセリ キウイ	ごはん
16 (水)	豆腐とひじきのつくね マカロニサラダ 豆麩のみそ汁 りんご	かまもち 牛乳	豆腐 鶏挽肉 卵 牛乳	パン粉 油 マヨネーズ マカロニ 小麦粉 黒糖	ひじき 玉葱 キャベツ きゅうり 人参 さやえんどう	ごはん
17 (木)	あぶたま 白和え 南瓜といんげんのみそ汁 グレープフルーツ	ピザトースト 牛乳	卵 油揚げ ベーコン 豆腐 チーズ 牛乳	砂糖 豆麩 マーガリン 食パン 米	ほうれん草 人参 くるみ 南瓜 いんげん 玉葱	ごはん
18 (金)	サバ缶のドライカレー めかぶの和え物 吉野汁 ぶどう	南瓜のスコーン 牛乳	サバ缶 かつお節 ささみ 卵 牛乳	油 片栗粉 小麦粉 バター 砂糖 米	玉葱 しめじ パセリ 大根 めかぶ キャベツ 人参	ごはん
19 (土)	はんぺんのチーズ焼き カレー炒め 若布スープ ミニトマト		はんぺん チーズ ベーコン	油	玉葱 ピーマン 若布 キャベツ 人参 えのき茸	ごはん
21 (月)	炒り豆腐 キャベツの甘酢和え 玉葱とわかめの味噌汁 オレンジ	ホットケーキ 牛乳	豆腐 鶏挽肉 卵 牛乳	油 砂糖 小麦粉 バター 米	人参 干椎茸 いんげん 玉葱 キャベツ みかん缶	ひじきごはん
22 (火)	即位礼正殿の儀					
23 (水)	豚肉のみそ炒め 胡瓜と春雨の和え物 すりみ汁 キウイ	さつま芋素揚げ 牛乳	豚肉 ハム 卵 すりみ 豆腐 牛乳	油 春雨 ごま油 砂糖 さつま芋	玉葱 人参 小松菜 ねぎ きゅうり 大根 キウイ	ごはん
24(木) お誕生会	スパゲッティミートソース 鶏からあげ ぶどう コンソメスープ ポテトサラダ	ケーキ 牛乳	豚挽肉 チーズ 鶏肉 牛乳	スパゲティ バター 片栗粉 油 じゃが芋	玉葱 人参 パセリ 白菜 きゅうり みかん缶 ぶどう	スパゲッティ
25 (金)	親子煮 かぼちゃサラダ かにぼっとう りんご	お好み焼き 牛乳	卵 鶏挽肉 かに缶 桜えび かつお節 牛乳	油 マヨネーズ 小麦粉 米	玉葱 キャベツ 人参 椎茸 小松菜 南瓜 きゅうり にら	ごはん
26 (土)	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し 油揚げの味噌汁 バナナ		豚挽肉 卵 かつお節 油	砂糖 油	人参 パセリ 玉葱 ほうれん草 もやし バナナ	ごはん
28 (月)	タンドリーチキン 三色サラダ コーンとキャベツのスープ グレープフルーツ	白玉団子黒蜜かけ 牛乳	鶏肉 ハム 豆腐 牛乳	春雨 マヨネーズ 白玉粉 黒糖 米	玉葱 もやし きゅうり キャベツ コーン パセリ	ごはん
29 (水)	ツナとチーズの卵焼き りんごサラダ つくね汁 ミニトマト	いが栗坊や 牛乳	ツナ缶 チーズ 卵 鶏挽肉 豆腐 牛乳	油 マヨネーズ 片栗粉 さつま芋 砂糖 米	玉葱 人参 キャベツ りんご レーズン ねぎ ミニトマト	しめじごはん
30 (木)	さんまのかば焼き 切干大根の炒り煮 いものこ汁 ぶどう	人参ゼリー せんべい	さんま さつま揚げ 豚肉 豆腐	片栗粉 油 しらたき 里芋 砂糖 米	切干大根 人参 しめじ ごぼう ねぎ ぶどう	ごはん
31 (金)	五目大豆 青菜和え 大根汁 りんご	ココアケーキ 牛乳	大豆 鶏肉 油揚げ 卵 牛乳	油 小松菜 バター 砂糖 米	人参 ごぼう 干椎茸 春菊 いんげん ほうれん草 大根	ごはん



～ 旬の食材 きのこと ～



お店には色々な種類のきのこが並んでいますが、どれも食物繊維が豊富で、低カロリー。便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2も含んでいます。色んなメニューに組み合わせて食べてみて下さい。



～ 今月の一平均栄養所要量 ～

	未満児	以上児
エネルギー	552kcal	432kcal
たんぱく質	20.0g	18.8g
脂 肪	19.1g	19.3g

