

令和2年10月

予定献立表(一般)

可愛保育園

日	曜	昼食献立名 乳児 主食 乳児・幼児 副食	午後おやつ 献立名 補食	主な材料の体内での働き				栄養価	
				血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整えるもの	調味料・その他	乳児	幼児
1	木	ごはん 青椒肉絲 さつま芋の甘煮 味噌汁(生あげ・ほうれん草) りんご	牛乳 胡麻塩おにぎり 100%リンゴジュース ハーベスト	豚もも肉 生あげ 味噌 牛乳	はいが精米、油 砂糖、かたくり粉 胡麻油 さつま芋 黒胡麻	菊たけのこ 人参 ピーマン ほうれん草 りんご	酒 塩 しょう油 水 だし汁	516kcal たんぱく質 19.0g 脂質 12.9g	446kcal たんぱく質 19.1g 脂質 13.8g
2	金	ロールパン 豆腐グラタン 人参グラッセ コンソメジュリアン みかん	のむヨーグルト 大学かぼちゃ (黒砂糖) ばかうけせんべい	牛乳(乳児のみ) 綿豆腐、ベーコン スキムミルク 粉チーズ ジオアスカット	バターロール、油 バター、小麦粉 砂糖 黒砂糖 白胡麻	干しいたけ(*1.2) 小松菜、人参 キャベツ、玉ねぎ セロリ、みかん かぼちゃ	塩、こしょう しょう油 水 コンソメ	509kcal たんぱく質 17.2g 脂質 20.0g	411kcal たんぱく質 13.1g 脂質 17.3g
3	土	ごはん チキンピカタ 三色おひたし 味噌汁(豆腐・油あげ) りんご	牛乳 ジャムパン	鶏もも肉(皮なし) 卵、花かつお 絹豆腐、油あげ 味噌 牛乳	はいが精米 小麦粉 油 バターロール ブルーベリージャム	きゅうり 人参 もやし りんご	塩 こしょう ケチャップ しょう油 だし汁	483kcal たんぱく質 23.3g 脂質 14.8g	398kcal たんぱく質 23.5g 脂質 15.3g
5	月	ごはん 豚肉の生姜焼き 白和え 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋) 柿	牛乳 黄名粉の パンケーキ ヨーグルト	豚もも肉、綿豆腐 焼き竹輪、白味噌 味噌、牛乳 黄名粉、卵 スキムミルク	はいが精米、油 砂糖、白胡麻 さつま芋、小麦粉 バター 黒砂糖	生姜汁 ほうれん草 人参 玉ねぎ 柿	しょう油 みりん だし汁 B・P 水	550 kcal たんぱく質 24.6g 脂質 16.1g	464 kcal たんぱく質 25.0g 脂質 16.7g
6	火	ごはん れんこんハンバーグ 甘酢和え 味噌汁(里芋・なめこ) みかん	牛乳 いりこの青のり風味 パイ菓子 かりんとう	豚挽肉 スキムミルク 味噌 牛乳 いりこ	はいが精米、油 パン粉、春雨 砂糖、里芋 胡麻油 ホームパイ	玉ねぎ、れんこん 小松菜 ホールコーン缶 なめこ みかん、青のり	水、塩 こしょう 酢 しょう油 だし汁	493kcal たんぱく質 20.1g 脂質 18.5g	404kcal たんぱく質 20.6g 脂質 19.2g
7	水	ごはん 魚のマリネ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(切干し大根・油揚げ) りんご	牛乳 フラップジャックス パウムクーヘン	生鮭 花かつお 油あげ 味噌 牛乳	はいが精米 小麦粉、油、砂糖 オートミール バター 三温糖、はちみつ	玉ねぎ、人参 パセリ(*1.1) ブロッコリー 切干し大根 りんご	塩 酢 しょう油 だし汁	526 kcal たんぱく質 20.1g 脂質 20.7g	442 kcal たんぱく質 19.8g 脂質 22.1g
8	木	けんちんうどん 厚焼き卵 キャベツの胡麻和え みかん	のむヨーグルト ふかし芋 チーズ ルヴァン	油あげ 卵 豚挽肉 のむヨーグルト 牛乳(乳児のみ)	乾麺、里芋 油、砂糖 白胡麻 さつま芋	ごぼう、人参 長ねぎ さやいんげん キャベツ みかん	だし汁 みりん しょう油 塩	452kcal たんぱく質 16.8g 脂質 11.5g	381kcal たんぱく質 14.6g 脂質 10.3g
9	金	カレー(ライス) ごぼうサラダ 柿	牛乳 オレンジゼリー クッキー	豚もも肉 スキムミルク 味噌、牛乳 ゼラチン プレーンヨーグルト	はいが精米 じゃがいも、油 バター、小麦粉 マヨネーズ 白胡麻、砂糖	人参、玉ねぎ ごぼう、きゅうり 柿 100%みかん果汁 みかん缶	カレー粉、水 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース 塩 酢	548kcal たんぱく質 17.7g 脂質 18.1g	481kcal たんぱく質 17.7g 脂質 20.6g
10	土	ゆかりおにぎり 五目豆 里芋の含め煮 味噌汁(大根・ほうれん草) みかん	牛乳 黒糖パン	大豆 鶏もも肉(皮なし) 油あげ 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 里芋 黒糖パン	人参 ごぼう 大根 ほうれん草 みかん	ゆかり だし汁 塩 しょう油	487kcal たんぱく質 20.5g 脂質 13.6g	381kcal たんぱく質 19.5g 脂質 13.8g
12	月	ごはん 豆腐の落し揚げ キャベツの塩もみ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) 梨	牛乳 きのこスパゲッティ ヨーグルト	綿豆腐、豚挽肉 卵 味噌 牛乳 ベーコン	はいが精米 かたくり粉 油 スパゲティ	人参、長ねぎ 干ひじき、キャベツ きゅうり、生わかめ 玉ねぎ、梨 しめじ、えのきだけ	しょう油 塩 こしょう だし汁	505kcal たんぱく質 18.0g 脂質 19.4g	426kcal たんぱく質 17.2g 脂質 20.7g
13	火	ごはん 焼き魚 切干し大根の煮物 かきたま汁	牛乳 ポップコーン カレー風味 鈴カステラ ゼリー	さんま(*1.54) 油あげ 卵 牛乳	はいが精米、油 砂糖、かたくり粉 とうもろこし(乾) バター 鈴カステラ	レモン 切干し大根 人参 長ねぎ 小松菜	塩 みりん しょう油 だし汁 カレー粉	477kcal たんぱく質 17.4g 脂質 20.0g	410kcal たんぱく質 17.1g 脂質 22.0g
14	水	りんごジャムサンド きのこのキッシュ レーズンサラダ コーン入り野菜スープ みかん	牛乳 芋ようかん チーズ ルヴァン	ロースハム ピザ用チーズ、卵 牛乳 豆乳 スキムミルク	食パン、バター りんごジャム じゃがいも、油 さつま芋 砂糖	エリンギ、玉ねぎ キャベツ、きゅうり みかん缶、レーズン 人参、ホールコーン缶 みかん、粉寒天	塩 こしょう 水 コンソメ	493kcal たんぱく質 17.3g 脂質 17.7g	426kcal たんぱく質 15.9g 脂質 15.4g
15	木	ごはん 鶏肉の照り焼き 煮豆 ほうれん草のおひたし 味噌汁(麩・えのきだけ)、りんご	牛乳 かやくごはん 100%リンゴジュース ハーベスト	鶏もも肉(皮なし) 大正金時豆 花かつお、牛乳 味噌 油あげ	はいが精米 油 砂糖 麩	生姜汁、ほうれん草 もやし えのきだけ、人参 板こんにやく りんご	しょう油 酒 みりん 塩 だし汁	479kcal たんぱく質 22.0g 脂質 11.3g	392kcal たんぱく質 22.8g 脂質 11.4g
16	金	ごはん レパールの焼き肉 ナムル 味噌汁(じゃがいも・わかめ) りんご	牛乳 小松菜の蒸しパン ぼたぼた焼き	豚レバー 味噌 牛乳 卵 豆乳	はいが精米、砂糖 油、胡麻油 じゃがいも 小麦粉 白胡麻	生姜汁、玉ねぎ にんにく、もやし きゅうり、人参 生わかめ、りんご 小松菜、干ブルー	しょう油 みりん 酢 だし汁 B・P	505kcal たんぱく質 21.1g 脂質 13.0g	412kcal たんぱく質 20.6g 脂質 13.0g

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。 ※(参考)幼児の主食は胚芽精米50gを目安量としています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。