

2021年10月 

献立表

南水元いろは保育園

日付	献立	材 料 名				午後おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 金	ごはん みそ汁 鶏肉のおろし煮 もやしの納豆あえ グレープフルーツ	米 マカロニ 黒砂糖 砂糖	牛乳 鶏肉 納豆 き な粉 油揚げ みそ	グレープフルーツ キャベツ もやし こまつな にんじん だいこん	だし汁 しょうゆ み りん 塩	マカロニきな粉 牛乳	おかかおにぎり
02 土	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のごま和え オレンジ	米 ごま 油	牛乳 豚肉 みそ 油 揚げ	ほうれん草 たまねぎ だ いこん オレンジ もやし しょうが わかめ ポップ コーン	だし汁 しょうゆ 酒 塩	ポップコーン 牛乳	
04 月	ごはん みそ汁 さけの照り焼き 小松菜のおかか和え オレンジ	米 うどん さつまい も ごま油	さけ みそ かつお節	オレンジ キャベツ だい こん たまねぎ にんじん こ まつな コーン あおのり	だし汁 ソース しょ うゆ みりん 酒	焼きうどん 麦茶	あおのりおにぎり
05 火	ごはん コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き きゅうりとコーンのサラダ バナナ	米 食パン マー マレード マヨネーズ 砂糖	牛乳 鶏肉 チーズ	バナナ コーン たまねぎ きゅうり にんじん あおの り	しょうゆ 塩 コンソ メ	青のりトースト 牛乳	さけおにぎり
06 水	ごはん みそ汁 さばの塩焼き キャベツの昆布サラダ オレンジ	米 砂糖	さば 鶏肉 みそ	キャベツ オレンジ かぼ ちゃ にんじん ほうれんそ う たまねぎ 塩こんぶ	だし汁 酒 みりん しょうゆ 塩	そばごはん 麦茶	わかめおにぎり
07 木	あじのかば焼き丼 具だくさんみそ汁 もやしのしらす和え 柿	米 砂糖 押麦 片栗 粉	牛乳 あじ みそ し らす 油揚げ かつお 節	ぶどうジュース もやし に んじん ほうれん草 だい こん えのき アガー しょう が かき	だし汁 しょうゆ み りん 酒	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	ごま塩おにぎり
08 金	ごはん わかめスープ チャブチエ キャベツとツナのサラダ りんご	米 小麦粉 バター はるさめ マヨネーズ 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 ツナ	キャベツ りんご はくさい にんじん コーン ねぎ ピーマン にら しいたけ わかめ	酒 しょうゆ 中華だ し 塩	クッキー 牛乳	こんぶおにぎり
09 土	ナポリタン コンソメスープ きゅうりとにんじんのサラダ バナナ	米 スパゲティ マヨ ネーズ	ウインナー 小魚	バナナ きゅうり たまねぎ コーン ほうれん草 ピー マン にんじん	ケチャップ コンソメ 塩	わかめおにぎり 小魚 麦茶	
11 月	ごはん みそ汁 さわらのごま照り焼き 昆布の煮物 グレープフルーツ	米 焼きそば じゃがい も ごま 砂糖 ご ま油	さわら みそ 豚肉 ちくわ	キャベツ にんじん たまね ぎ こんぶ グレープフルー ツ	だし汁 ソース しょ うゆ みりん 酒	焼きそば 麦茶	ゆかりおにぎり
12 火	麻婆豆腐丼 わかめスープ キャベツの昆布サラダ オレンジ	米 押麦 片栗粉 ご ま油 砂糖 ごま	ヨーグルト 豆腐 鶏 肉 みそ	バナナ オレンジ キャベツ にんじん もやし たまねぎ 塩こんぶ わかめ しょうが	しょうゆ 酒 中華だ し 塩	バナナヨーグルト 麦茶	おかかおにぎり
13 水	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 切干し大根の煮物 オレンジ	米 じゃがいも 砂糖 麩	牛乳 さば 油揚げ みそ	オレンジ にんじん ほうれ ん草 えのき 切干し大根 しょうが あおのり	だし汁 しょうゆ み りん 酒 塩	青のり粉ふきいも 牛乳	あおのりおにぎり
14 木	ごはん みそ汁 筑前煮 きゅうりの酢の物 りんご	米 食パン 砂糖 バ ター ごま	牛乳 鶏肉 みそ し らす	にんじん りんご キャベツ もやし だいこん ごぼう きゅうり しいたけ わかめ	だし汁 しょうゆ 酢 みりん	シュガートースト 牛乳	わかめおにぎり
15 金	なめこおろしうどん キャベツと厚揚げのサラダ バナナ	うどん 米 ごま油	厚揚げ 鶏肉 油揚げ かつお節	バナナ だいこん にんじん キャベツ なめこ ねぎ コーン	だし汁 しょうゆ み りん 酢 塩	わかめごはん 麦茶	さけおにぎり
16 土	鶏の照り焼き丼 みそ汁 ほうれん草のおかか和え オレンジ	米 片栗粉 じゃがい も グラニュー糖	牛乳 鶏肉 卵 みそ かつお節	オレンジ もやし ほうれん 草 たまねぎ にんじん チンゲンサイ	だし汁 しょうゆ み りん	たまごボーロ 牛乳	
18 月	ごはん みそ汁 ぶり大根 納豆和え りんご	米 砂糖 油 砂糖	ぶり みそ 油揚げ かつお節	りんご だいこん キャベツ もやし にんじん ほうれん 草 たまねぎ なす ひじ き しょうが わかめ	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	ひじきごはん 麦茶	ごま塩おにぎり
19 火	運動会メニュー おつかえメニュー コンソメスープ キャベツのごまマヨサラダ バナナ 	米 じゃがいも パン マヨネーズ パン粉 小麦粉 砂糖 バター 油 ごま	牛乳 鶏肉 ちくわ 卵	キャベツ バナナ たまねぎ にんじん きゅうり えのき	カレーウ 塩 コン ソメ	帽子パン 牛乳	こんぶおにぎり
20 水	さつまいもごはん みそ汁 秋鮭のきのこあんかけ ひじきの煮物 柿	米 片栗粉 さつまい も 黒砂糖 砂糖 ご ま油	牛乳 さけ 大豆 み そ 油揚げ きな粉	かぼちゃ にんじん えのき しめじ ねぎ ピーマン ひ じき こんぶ しょうが かき	だし汁 しょうゆ 酒 塩	牛乳もち 麦茶	ゆかりおにぎり
21 木	ごはん みそ汁 鶏肉のみぞれあんかけ かぼちゃのサラダ オレンジ	米 マヨネーズ 砂糖 片栗粉	鶏肉 みそ	かぼちゃ だいこん オレン ジ こまつな きゅうり にん じん しめじ しいたけ えの き しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 塩	きのこごはん 麦茶	おかかおにぎり
22 金	誕生日メニュー  パン サーモンチャウダー パテ・シノワ キャベツとツナのサラダ バナナ	パン じゃがいも ホットケーキミックス さつまいも 小麦粉 砂糖 バター 油	牛乳 豚肉 鶏肉 ツ ナ さけ 生クリーム 卵 ベーコン	バナナ キャベツ たまねぎ にんじん りんご コーン きゅうり しめじ にんにく	酢 塩 コンソメ パ セリ粉	おさつりんごケーキ 牛乳	あおのりおにぎり
23 土	親子丼 みそ汁 もやしの和え物 キウイフルーツ	米	卵 鶏肉 みそ 小魚 しらす	たまねぎ もやし キウイフ ルーツ にんじん こまつな ねぎ のり わかめ	だし汁 しょうゆ み りん	じゃこおにぎり 小魚 麦茶	
25 月	ごはん すまし汁 さわらの西京焼き 大根とツナのあんかけ煮 グレープフルーツ	さつまいも 米 砂糖 片栗粉 麩	牛乳 さわら ツナ みそ	だいこん グレープフルー ツ えのき にんじん ねぎ	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	ふかひ芋 牛乳	さけおにぎり
26 火	秋鮭ときのこの和風スパゲティ 野菜スープ さつまいものココロサラダ 柿	米 スパゲティ さつ まいも マヨネーズ	さけ 小魚 かつお節	たまねぎ にんじん きゅう り エリンギ しめじ はくさい えのき コーン あおの り かき	だし汁 しょうゆ コ ンソメ 塩	青のりおかかおにぎり 小魚 麦茶	わかめおにぎり
27 水	麦ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き 白菜のおかか和え バナナ	米 麩 砂糖 押麦 油 片栗粉	牛乳 鶏肉 みそ か つお節	バナナ はくさい にんじん たまねぎ こまつな なめこ しょうが	だし汁 しょうゆ み りん	お麩ラスク 牛乳	ごま塩おにぎり
28 木	ごはん みそ汁 カレイの煮つけ 小松菜のおかかあえ りんご 	じゃがいも 米 砂糖	牛乳 かわいい 豆腐 みそ かつお節	りんご こまつな もやし にんじん ほうれん草 しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 塩	フライドポテト 牛乳	こんぶおにぎり
29 金	ハロウィンメニュー  チキンクリームライス トマトスープ コールスローサラダ バナナ	米 ホットケーキミッ クス 小麦粉 マヨ ネーズ バター 油	牛乳 鶏肉	キャベツ バナナ たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト きゅうり しめじ コーン パ セリ	コンソメ 塩 酢 パ セリ粉	かぼちゃのスコーン 牛乳 	ゆかりおにぎり
30 土	焼きそば 中華スープ もやしの中華風和え物 バナナ	焼きそば 米 油 砂 糖 ごま油	豚肉 小魚	バナナ たまねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな コーン 塩こんぶ あおのり	ソース 酢 しょうゆ 中華だし 塩	昆布おにぎり 小魚 麦茶	

乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。
昼食時は毎食麦茶が出ます。
都合により 食材や献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量	
エネルギー(kcal)	511
たんぱく質(g)	18.6
脂質(g)	12.1
炭水化物(g)	81.5
食塩相当量(g)	2.0