

2019年 10月

予定献立表

月	火	水	木	金	土
	1 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 パパイヤ炒め 大根の味噌汁 冷しぜんざい 果物	2 胚芽ご飯 鶏の唐揚げ からし菜炒め 豆腐とわかめの清し汁 タノ-ファル- 果物 保育園ミルク	3 胚芽ご飯 魚の西京焼き ごぼうサラダ 豆苗の味噌汁 チーズ蒸しパン 保育園ミルク	4 カツカレー きのこと麩のすまし汁 オレンジゼリー おから団子(きな粉) 豆乳	5 運動会
7 もすく丼 ゆし豆腐(ねぎ) 切干大根サラダ とうもろこし(茹で) 型抜きチーズ むぎちゃ	8 胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き ひじき炒め シジメとエビの味噌汁 クラッカーサンド 保育園ミルク	9 胚芽ご飯 鶏肉の南蛮漬け きんぴら炒め わかめの味噌汁 シ-ビ-スオ 味付けいりこ 保育園ミルク	10 胚芽ご飯 お魚ハンバーグ 人参しりしりー 大根の味噌汁 米粉のバナナパン 保育園ミルク	11 なすのミートスパゲティー キャベツと人参のサラダ ニラと卵のス-ブ 果物 わかめおにぎり むぎちゃ	12 五目ご飯 豆腐ちゃんぶるー 小松菜と油揚げの味噌汁 やきいも 保育園ミルク
14 体育の日	15 胚芽ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き 五目大豆煮 とろろ昆布汁 ちんすこう(黒ごま) 味付けいりこ 豆乳	16 胚芽ご飯 肉だんご 春雨ナムル 豆苗スープ シリアル 保育園ミルク パナナ	17 おべんとう りんごと栗の蒸ケーキ 保育園ミルク	18 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト くふあじゅーしー むぎちゃ	19 ごぼうピラフ 豆腐の清し汁 甘酢モズク 鉄ゼリー はと麦おこし 保育園ミルク
21 タコライス マッシュポテト ビーンズスープ きなことトースト 保育園ミルク	22 即位礼正殿の儀	23 中華丼 大根のレモン漬け かき卵汁 あずきクラッカー プルーン 保育園ミルク	24 胚芽ご飯 魚の照焼き ピーマンの細切炒め そうめん汁 いもてんぷら 保育園ミルク	25 胚芽ロール 鮭のムニエル キャベツサラダ 南瓜のポタージュ おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ	26 昆布ごはん じゃがいもの味噌汁 胡瓜とシラスの酢の物 紫芋チップ パナナ 豆乳
28 胚芽ご飯 麻婆豆腐 胡瓜とトマトのツナサラダ わかめスープ カラフルトースト 保育園ミルク	29 鮭じゃこご飯 かぼちゃの煮物 けんちん汁 型抜きチーズ ぼーぼー 保育園ミルク	30 胚芽ご飯 松風焼 拌三絲 青梗菜の味噌汁 果物 野菜スティック 味付けいりこ 保育園ミルク	31 胚芽ご飯 鶏肉のトマトソースかけ ブロッコリーサラダ キャベツの味噌汁 かぼちゃのボン・デ・ドーナツ 保育園ミルク		

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2019年10月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物					
1	火	鶏 鶏肉 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん なたね油 金時豆 黒砂糖 粒白玉粉 押麦	生姜 バルバリー干切り 玉葱 人参 ビーツ 大根 乾燥わかめ ねぎ 果物	589	18.3	16.2	109	3.3
2	水	鶏肉 卵 絹ごし豆腐 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 サラダ油 炒め油 カナダマ	にんにく かつ菜 キハダ もやし 人参 乾燥わかめ ねぎ バナ	566	28.5	12.1	341	2.4
3	木	鮭 みそ 卵 カレ- 卵 普通牛乳 ビザ用チーズ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん ビーツ 胡麻 グラニュー糖 油 薄力粉	生姜 じゃがいも 人参 コーヒー さやいんげん トウモロコシ しめじ 小松菜	619	28.7	17.8	386	2.1
4	金	豚肉 卵 おから きな粉 豆乳	胚芽米 米粒麦 もちきび じゃがいも 油 薄力粉 有塩バター パン粉 揚げ油 おつゆ 白玉粉 三温糖	人参 玉葱 りんご にんにく えのき ねぎ	664	24	18	90	3.7
5	土								
6	日								
7	月	豚肉 卵 ゆし豆腐 みそ 卵 型抜きチーズ	精白米 ごま油 白ごま 三温糖	もずく ビーツ 人参 生姜 ねぎ 切り干し大根 胡瓜 トウモロコシ	425	17.4	15.4	218	2.4
8	火	鮭 油揚げ 大豆水煮 みそ カレ- 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 三温糖 本みりん すり胡麻 揚げ油 揚げ油 カナダマ	干しひじき キハダ 人参 しらたき 干椎茸 とうもろこし えのき ねぎ 梅干	524	23.4	15.8	347	2.8
9	水	鶏肉 味噌噌 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 揚げ油 グラニュー糖 胡麻 本みりん 三温糖 サラダ油 おつゆ トレハロース	バナナ じゃがいも 人参 しらたき とうもろこし 乾燥わかめ ねぎ	594	27.5	19	343	1.8
10	木	鶏 沖縄豆腐 鮭 卵 みそ 調製豆乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 三温糖 片栗粉 サラダ油 米粉	玉葱 人参 ビーツ 大根 しめじ ねぎ パナップ レモン汁	547	24.7	12.9	346	2
11	金	各焼肉 豚肉 卵 卵	スパゲッティ サラダ油 オリーブ油 三温糖 片栗粉 精白米	茄子 人参 玉葱 にんにく トマト 玉ねぎ コーヒー 卵 とうもろこし 果物 糸きりわかめ	570	18	13.5	86	2.8
12	土	鶏肉 沖縄豆腐 卵 油揚げ 味噌噌 保育園ミルク	精白米 ごま油 本みりん 炒め油 焼き芋	人参 干しひじき ねぎ キハダ 小松菜	518	22.9	10.7	371	3.1
13	日								
14	月								
15	火	鮭 みそ 大豆水煮 鶏肉 油揚げ 味付けいりこ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 ビーツ 本みりん 三温糖 薄力粉 胡麻 油	ごぼう こんにゃく 人参 干椎茸 さやいんげん とうもろこし ねぎ	536	22.7	20.2	172	3.1
16	水	各焼肉 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 パン粉 三温糖 片栗粉 緑豆春雨 ごま油 シスコーン	玉葱 人参 もやし 胡瓜 トウモロコシ しめじ バナ	611	26.6	14.7	285	3.8
17	木	保育園ミルク 卵	薄力粉 無塩バター グラニュー糖 甘藷煮	リンゴ	241	10.1	6.1	275	0.5
18	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 卵 国形3-グット 鶏肉	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米	昆布 玉葱 花人参 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 干椎茸 じゃがいも 人参 ねぎ	534	24.8	9.4	150	2.2
19	土	保育園 沖縄豆腐 保育園ミルク	精白米 ごま油 上白糖 本みりん 三温糖 鉄ゼリー おこし	じゃがいも ビーツ えのき ねぎ もずく 胡瓜	481	15.1	9.3	293	5.3
20	日								
21	月	各焼肉 フォルマージュ 普通牛乳 ミックスビーンズ 保育園ミルク	精白米 サラダ油 じゃがいも 有塩バター 食パン 三温糖	玉葱 キハダ トマト バルバリー 人参	614	26	17.8	349	1.9
22	火								
23	水	豚肉 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 ごま油 片栗粉 あずきクラッカー	白菜 干椎茸 ゆでたけのこ 人参 生姜 にんにく 大根 胡瓜 レモン汁 ねぎ アルメ	474	20.9	9.6	306	1.7
24	木	赤魚 豚肉 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 揚げ油 じゃがいも 片栗粉 なたね油 三温糖 そうめん さつま芋 薄力粉 揚げ油	生姜 ビーツ 人参 もやし しめじ みつば	573	26.3	11.5	296	1.9
25	金	鮭 普通牛乳 卵 みそ	胚芽ロール 薄力粉 有塩バター 油 オリーブ油 三温糖 精白米 サラダ油 生卵 サラダ油	キャベツ 胡瓜 人参 かぼちゃ 玉葱 焼きのり	643	19.2	15.4	113	1.4
26	土	豚肉 みそ 卵 豆乳	精白米 サラダ油 じゃがいも 三温糖 紫芋チップ	昆布 人参 玉葱 みつば 胡瓜 トマト バナ	456	13.6	10.9	89	2.8
27	日								
28	月	沖縄豆腐 豚肉 みそ 卵 ビザ用チーズ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 ねりごま 本みりん 食パン ビーツ	人参 長ねぎ とうもろこし 生姜 にんにく キハダ 胡瓜 トマト 乾燥わかめ えのき ねぎ パプリカ(赤) ビーツ コーヒー	580	26.8	20	419	2.7
29	火	鮭 卵 鶏肉 沖縄豆腐 油揚げ 型抜きチーズ 卵 普通牛乳 保育園ミルク	精白米 本みりん 三温糖 揚げ粉 薄力粉 黒砂糖 粒 揚げ油	ねぎ 西洋南瓜 人参 じゃがいも 大根 長ねぎ	619	28.6	16.2	440	2.1
30	水	鶏肉 木綿豆腐 卵 みそ 厚揚げ 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 三温糖 胡麻 春雨 白ごま ごま油	玉葱 胡瓜 もやし 人参 もずく 揚げ物 果物	562	25.6	16.3	419	2.6
31	木	鶏肉 ちくわ みそ 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 揚げ油 片栗粉 オリーブ油 ポン・デク ミックス 揚げ油	玉葱 人参 赤味噌 玉ねぎ にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 コーヒー 胡瓜 キハダ	573	27.4	15.4	294	1.9

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。