

# 献立表

2020年10月

南河原保育園

| 日付      | 献立名                                      | 材料名  | おやつ<br>(◎は10時おやつ)      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食物繊維                     |
|---------|--|--|------------------------|--|
| 01<br>木 | 御飯、鶏の唐揚げ、ほうれん草のナムル、みそ汁(キャベツ・ねぎ)、バナナ      | 牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/ほうれん草、もやし、にんじん、コーン缶、ごま油、すりごま、しょうゆ、砂糖、/キャベツ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/まんじゅう(蒸し)、  | ◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、お月見まんじゅう | 644(556)<br>26.9(21.6)<br>16.2(15.2)<br>4.1(3.1) |
| 02<br>金 | 御飯、マーボー豆腐、中華風サラダ、わかめスープ、なし               | 元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(ゆで)、しょうが、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、/キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、/わかめ(生)、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、/なし、/牛乳、/カステラ、                      | ◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、カステラ   | 618(546)<br>21.7(18.2)<br>18.5(13.0)<br>2.9(2.4) |
| 03<br>土 | おにぎり、メンチカツ、バナナ                           | 牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、   | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい      | 526(477)<br>16.4(15.1)<br>14.9(13.4)<br>0.8(0.7) |
| 05<br>月 | ジャンバラヤ、茹で野菜サラダ、とうがんスープ、オレンジ              | 牛乳、/塩せんべい、/米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう、/キャベツ、きゅうり、にんじん、食塩、油、酢、マヨネーズ、/とうがん、ねぎ、きょうな、鶏もも肉、ごま、しょうゆ(うすくち)、中華スープ、/オレンジ、/牛乳、/さつまいも、油、水、砂糖、しょうゆ、ごま、 | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、大学芋       | 629(555)<br>16.8(15.4)<br>22.5(19.2)<br>4.3(3.3) |
| 06<br>火 | ロールパン、クリームシチュー(鶏肉)、三色サラダ、バナナ             | 牛乳、/ビスケット、/ロールパン、/鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、シチューミックスクリーム、牛乳、食塩、こしょう、/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/米、かつお節、すりごま、しょうゆ、   | ◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、おほかおにぎり  | 572(516)<br>20.0(17.5)<br>17.2(15.9)<br>3.8(3.0) |
| 07<br>水 | 御飯、田舎煮、もやしのおひたし、豆腐みそ汁(わかめ)、みかん           | 牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、れんこん、ごぼう、にんじん、だいこん、干しいたけ、さといも、油、砂糖、酒、淡色みそ、しょうゆ、/もやし、にんじん、食塩、しょうゆ、/木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/みかん、/牛乳、/日本かぼちゃ、砂糖、バター、牛乳、ぎょうざの皮、油、              | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、かぼちゃパイ    | 593(520)<br>21.5(18.6)<br>17.9(15.7)<br>5.8(4.3) |
| 08<br>木 | 御飯、まぐろの竜田揚げ、はくさいのごま和え、かぶのスープ、バナナ         | 牛乳、/ビスケット、/米、/まぐろ、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油、/はくさい、にんじん、すりごま、砂糖、しょうゆ、食塩、/ベーコン、かぶ、かぶ・葉、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/食パン、卵、砂糖、調製豆乳、メープルシロップ、  | ◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、フレンチトースト | 626(578)<br>27.4(23.8)<br>17.7(16.7)<br>3.3(2.9) |
| 09<br>金 | 御飯、鶏肉の洋風照り焼き、じゃが芋の煮物、キャベツスープ、オレンジ        | 元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、マヨネーズ、オイスターソース、食塩、こしょう、油、/じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、グリーンピース(冷凍)、水、砂糖、しょうゆ、ほんだし、/キャベツ、にんじん、カットわかめ、中華スープ、食塩、すりごま、/オレンジ、/牛乳、/ウエハース、                   | ◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、ウエハース  | 588(461)<br>24.0(16.5)<br>22.4(12.7)<br>2.3(1.8) |
| 10<br>土 | おにぎり、コロッケ、バナナ                            | 牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、   | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい      | 508(463)<br>13.3(12.6)<br>13.5(12.3)<br>0.8(0.7) |
| 12<br>月 | 御飯、豚のしゃぶしゃぶ風あえ物、ごぼうのサラダ、みそ汁(なす・玉ねぎ)、オレンジ | 牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(肩ロース)、ねぎ、しょうが、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、キャベツ、にんじん、カットわかめ、きゅうり、レモン果汁、食塩、パセリ、/ごぼう、にんじん、ハム、水、しょうゆ、みりん、マヨネーズ、ほんだし、/なす、たまねぎ、水、淡色みそ、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/食パン、マーガリン、砂糖、           | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ラスク       | 645(563)<br>23.3(19.8)<br>23.8(19.8)<br>4.4(3.4) |
| 13<br>火 | スパゲティーナポリタン、ポイルブロッコリー、野菜スープ、バナナ          | 牛乳、/ビスケット、/スパゲティ、ベーコン、にんじん、たまねぎ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、塩(並塩)、白こしょう、/ブロッコリー、食塩、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/ソーセージ(混合)、小麦粉、ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、油、                   | ◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、アメリカンドッグ | 608(560)<br>18.7(17.5)<br>29.5(25.0)<br>5.2(4.4) |
| 14<br>水 | 御飯、豚肉のみそ炒め、もやしのナムル、かき玉汁、キウイフルーツゴールド      | 牛乳、/塩せんべい、/米、/なす、ごま油、にんじん、豚肉(肩ロース・脂身付)、たまねぎ、片栗粉、淡色みそ、砂糖、しょうゆ、/もやし、にんじん、生わかめ、ごま油、すりごま、しょうゆ、/卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉、ほんだし、/キウイフルーツ、/牛乳、/ゼリーフライ、                                   | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ゼリーフライ    | 608(554)<br>22.4(20.1)<br>20.7(18.2)<br>3.2(2.7) |
| 15<br>木 | ハヤシライス、ほうれん草のソテー、柿                       | 牛乳、/ビスケット、/米、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、ハヤシルウ、バター、ケチャップ、ウスターソース、/ほうれん草、コーン缶、食塩、しょうゆ、油、/かき、/麦茶(浸出液)、/さつまいも、砂糖、バター、調製豆乳、卵、   | ◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、スイートポテト  | 528(552)<br>11.6(13.8)<br>14.5(16.5)<br>5.0(4.3) |
| 16<br>金 | 御飯、カレイの揚げおろし煮、パスタサラダ、みそ汁(小松菜・しめじ)、みかん    | 元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/かあい、しょうが、酒、小麦粉、油、だいこん、水、しょうゆ、みりん、ほんだし、/スパゲティ、ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、/こまつな、しめじ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/みかん、/牛乳、/ポップコーン、                                      | ◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、ポップコーン | 701(576)<br>25.7(19.9)<br>24.4(17.2)<br>5.8(4.5) |

# 献立表

| 日付      | 献立名                                      | 材料名   | おやつ<br>(◎は10時おやつ)            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食物繊維                     |
|---------|--|---|------------------------------|--|
| 17<br>土 | おにぎり、鶏の唐揚げ、バナナ                           | 牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／唐揚げ、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、  | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい            | 492(450)<br>16.6(15.3)<br>11.7(10.8)<br>0.8(0.7) |
| 19<br>月 | 御飯、鶏の唐揚げ、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、三色サラダ、オレンジ         | 牛乳、／塩せんべい、／米、／鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、／かぼちゃ、油揚げ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、／オレンジ、／麦茶(浸出液)、／みかん缶、パイン缶、バナナ、ヨーグルト(無糖)、／スナッククラッカー、                          | ◎牛乳、◎せんべい、麦茶、フルーツヨーグルト、クラッカー | 576(519)<br>21.9(19.4)<br>15.6(14.2)<br>3.9(2.9) |
| 20<br>火 | ロールパン、五目焼きそば、レタスのサラダ、かに豆腐汁、バナナ           | 牛乳、／ビスケット、／ロールパン、／豚肉(もも・脂身付)、キャベツ、にんじん、緑豆もやし、ピーマン、油、おたふく焼きそばソース、食塩、白こしょう、あおのり、焼きそばめん、／レタス、きゅうり、トマト、コーン缶、酢、しょうゆ、ごま油、砂糖、食塩、／木綿豆腐、かにかまぼこ、ねぎ、中華スープ、酒、食塩、片栗粉、／バナナ、／牛乳、／ハッシュドポテト、油、ケチャップ、 | ◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ハッシュドポテト       | 547(492)<br>21.7(18.5)<br>21.1(18.7)<br>4.2(3.5) |
| 21<br>水 | 御飯、鮭のマヨネーズ焼き、五目きんぴら、麩のすまし汁(えのき)、みかん      | 牛乳、／塩せんべい、／米、／さけ、食塩、こしょう、たまねぎ、コーン缶、マヨネーズ、バター、／切り干しだいこん、ごぼう、にんじん、しらたき、さやえんどう、ごま油、砂糖、みりん、しょうゆ、／焼ふ(車ふ)、えのきたけ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、／みかん、／牛乳、／さつまいも、  | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ふかし芋(さつま)       | 596(529)<br>22.3(18.9)<br>14.7(13.2)<br>5.1(3.9) |
| 22<br>木 | 三色どろろ丼、かぼちゃの煮物、みそ汁(大根・にら)、バナナ            | 牛乳、／ビスケット、／米、凍り豆腐、鶏ひき肉、油、水、ほんだし、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、にんじん、水、ほんだし、砂糖、食塩、ほうれんそう、ごま油、しょうゆ、／かぼちゃ、水、しょうゆ、砂糖、ほんだし、／だいこん、にら、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ)、／バナナ、／牛乳、／ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、黒ごま、油、                   | ◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ごまドーナツ         | 646(590)<br>20.6(18.5)<br>20.2(18.3)<br>4.6(3.9) |
| 23<br>金 | 御飯、煮込みハンバーグ、トマトのサラダ、豆腐スープ(小松菜)、オレンジ      | 元気ヨーグルト、／塩せんべい、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、／トマト、レタス、きゅうり、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、食塩、／木綿豆腐、こまつな、中華スープ、しょうゆ、食塩、／オレンジ、／牛乳、／しょうゆせんべい、                                  | ◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、せんべい         | 643(545)<br>24.1(19.6)<br>22.1(15.8)<br>2.2(1.8) |
| 24<br>土 | おにぎり、メンチカツ、バナナ                           | 牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、  | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい            | 526(477)<br>16.4(15.1)<br>14.9(13.4)<br>0.8(0.7) |
| 26<br>月 | 御飯、ポークカレー、パンサンスー、りんご                     | 牛乳、／塩せんべい、／米、／豚肉(肩ロース・脂身付)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳、／はるさめ、トマト、きゅうり、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油、／りんご、／麦茶(浸出液)、／ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、   | ◎牛乳、◎せんべい、麦茶、蒸しパン            | 549(540)<br>12.4(13.9)<br>14.0(15.1)<br>3.0(2.5) |
| 27<br>火 | 五目味噌ラーメン、ポイルウインナー、ブロッコリーのごま和え、バナナ        | 牛乳、／ビスケット、／生中華めん、キャベツ、にんじん、もやし、コーン缶、ごま油、焼き豚、ねぎ、赤みそ、本みりん、中華あじ、水、／ウインナー、／ブロッコリー、すりごま、しょうゆ、／バナナ、／牛乳、／あんパン、   | ◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、あんパン           | 624(581)<br>24.3(21.6)<br>22.7(20.6)<br>5.4(4.6) |
| 28<br>水 | わかめ御飯、はんぺんのチーズフライ、大根サラダ、ポテトスープ、オレンジ      | 牛乳、／塩せんべい、／米、炊き込みわかめ、／チーズサンドはんぺん、小麦粉、卵、パン粉、油、キャベツ、ケチャップ、／だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、油、酢、しょうゆ、すりごま、／じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、／オレンジ、／牛乳、／コーンフレーク、ココア(ビュアココア)、                              | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、コーンフレーク(ココア)    | 628(601)<br>21.6(21.2)<br>18.0(18.3)<br>3.3(2.6) |
| 29<br>木 | 御飯、炒り豆腐(鶏肉)、酢の物、みそ汁(さつま芋・ねぎ)、キウイフルーツゴールド | 牛乳、／ビスケット、／米、／木綿豆腐、鶏ひき肉、しらたき、しいたけ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、油、しょうゆ、砂糖、みりん、卵、／生わかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ、／さつまいも、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／キウイフルーツ、／ジョア ストロベリー、／揚げせんべい、                       | ◎牛乳、◎ビスケット、ジョア、あられせんべい       | 548(587)<br>17.9(19.5)<br>10.6(13.7)<br>3.6(3.2) |
| 30<br>金 | 中華どんぶり、ほうれん草ともやしのごま和え、春雨スープ(玉ねぎ)、バナナ     | 元気ヨーグルト、／塩せんべい、／米、豚肉(もも)、しょうが、酒、はくさい、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、うずら卵水煮缶、片栗粉、／ほうれんそう、もやし、しょうゆ、砂糖、すりごま、／はるさめ、たまねぎ、にら、にんじん、中華スープ、食塩、／バナナ、／牛乳、／野菜かりんとう、              | ◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、野菜かりんとう      | 612(511)<br>21.5(17.0)<br>16.2(10.7)<br>3.8(3.0) |
| 31<br>土 | おにぎり、コロケ、バナナ                             | 牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、   | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい            | 508(463)<br>13.3(12.6)<br>13.5(12.3)<br>0.8(0.7) |

※材料入荷の都合により変更になる場合があります。

☆今月のひとこと☆

今年の十五夜は10月1日です。十五夜は、秋の収穫に感謝する行事です。別名「芋名月」とも言われ、芋類の収穫祝いもかねています。ゆったりとした気持ちで、夜空の星や月を鑑賞してみませんか。

