

献立表

平成27年10月

青梅みどり第一保育園

日 曜	献立名		材料名			補食
	おひる	おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	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	
1 木	カレーうどん チーズポテトサラダ	チキンライス 牛乳 チキンライス 牛乳	うどん 油 じゃが芋 マヨネーズ 胚芽米	豚もも肉 チーズ 鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ にんじん ほうれん草 きゅうり ピーマン	炊き込みご飯
2 金	きなこサンド ミネストローネ 鮭のもみじ焼き 二色びたし 南瓜のミルク煮	あんかけ焼きそば 牛乳 あんかけ焼きそば 牛乳	食パン 三温糖 マーガリン バター マヨネーズ 中華めん ごま油 片栗粉 牛乳	きな粉 水煮大豆 ベーコン 鮭 牛乳 豚もも肉	トマト缶 ミックスベジタブル にんじん 小松菜 キャベツ 南瓜 チンゲン菜 白菜 玉ねぎ	ジャムサンド
3 土	マーボー丼 すまし汁 さつま芋の甘煮 ポイルブロッコリー	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	胚芽米 油 三温糖 片栗粉 さつま芋 食パン マーガリン	豆腐 豚ひき肉 みそ かつお節 こんぶ チーズ 牛乳	ねぎ しめじ みつば ブロッコリー	焼きおにぎり
5 月	ごはん みそ汁 高野豆腐入りつくね焼き 青菜とコーンのマヨ和え にんじんのごま和え	フレンチトースト 牛乳 スープ フレンチトースト 牛乳	胚芽米 さつま芋 パン粉 三温糖 片栗粉 ごま マヨネーズ ごま油	煮干し かつお節 みそ 鶏ひき肉 豆腐 高野豆腐 たまご 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし缶 にんじん	炊き込みご飯
6 火	スパゲティミートソース ブロッコリースープ 切干大根サラダ	じゃこおにぎり 牛乳 果物 ブロッコリースープ 牛乳 果物 じゃこおにぎり 牛乳 果物	スパゲティ 油 片栗粉 三温糖 胚芽米 ごま	豚ひき肉 粉チーズ 水煮大豆 ロースハム しらす干し 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんじん ブロッコリー とうもろこし缶 切干大根 きゅうり	マーガリンサンド
7 水	ジャムサンド きのごスープ 鶏肉のタンドリー焼き もやしサラダ 青のりポテト	チーズ揚げ 牛乳 スープ チーズ揚げ 牛乳	食パン 三温糖 ごま油 じゃが芋 春巻きの皮 油	鶏もも肉 ヨーグルト 油揚げ 青のり ピザチーズ 牛乳	しめじ 椎茸 えのきだけ ねぎ もやし きゅうり にんじん ほうれん草	炊き込みご飯
8 木	栗ごはん みそ汁 揚げ煮魚 マカロニケチャップ炒め 切り昆布の煮付け	ヨーグルトマフィン 牛乳 ヨーグルトマフィン 牛乳	胚芽米 粟 片栗粉 油 三温糖 マカロニ 薄力粉 バター	わかめ 豆腐 煮干し かつお節 みそ さわら 刻み昆布 焼き竹輪 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ にんじん レモン汁	炊き込みご飯
9 金	キャロフパン コンソメスープ チリコンカン風煮 ポイルブロッコリー	ツナときのこのピラフ 牛乳 ツナときのこのピラフ 牛乳	パン じゃが芋 バター 胚芽米	水煮大豆 豚ひき肉 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 グリーンピース ブロッコリー にんじん しめじ 椎茸	ジャムサンド
10 土	とうもろこしごはん みそ汁 厚揚げとじゃが芋の煮物 ポイルいんげん	蒸しパン 牛乳 蒸しパン 牛乳	胚芽米 バター じゃが芋 三温糖 薄力粉	わかめ かつお節 煮干し みそ 厚揚げ こんぶ かつお節 たまご 牛乳	とうもろこし缶 にんじん キャベツ 玉ねぎ いんげん	焼きおにぎり
13 火	ごはん みそ汁 さんまの蒲焼き きんぴらごぼう 三色ごま和え	フルーツヨーグルト 麦茶 フルーツヨーグルト 麦茶	胚芽米 さつま芋 薄力粉 油 三温糖 ごま	煮干し かつお節 みそ さんま ヨーグルト	玉ねぎ ごぼう にんじん キャベツ 小松菜 パナナ パイナップル缶 キウイ みかん缶	炊き込みご飯
14 水	かきたまうどん コーンサラダ	鶏とごぼうのおこわ 牛乳 鶏とごぼうのおこわ 牛乳	うどん 片栗粉 三温糖 油 胚芽米 もち米 ごま油	鶏もも肉 たまご こんぶ かつお節 わかめ ツナ缶 牛乳 油揚げ	ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり ごぼう にんじん レタス えのきだけ	ジャムサンド
15 木	わかめごはん すまし汁 鶏照り焼きハンバーグ 南瓜サラダ 青菜としらすのソテー	なかよしサンド 牛乳 スープ なかよしサンド 牛乳	胚芽米 片栗粉 三温糖 マヨネーズ 油 食パン マーガリン	わかめ 豆腐 かつお節 こんぶ 鶏ひき肉 ベーコン しらす干し 牛乳	しめじ 玉ねぎ にんじん 南瓜 きゅうり ほうれん草	炊き込みご飯
16 金	バターロール ミルクスープ チキンカツ 小松菜ナムル さつま芋のオレンジ煮	りんごケーキ 牛乳 りんごケーキ 牛乳	パン じゃが芋 薄力粉 パン粉 三温糖 油 ごま さつま芋 バター	鶏もも肉 たまご 牛乳	にんじん 玉ねぎ トマト缶 小松菜 しめじ オレンジジュース りんごジュース	マーガリンサンド
17 土	ポークハヤシライス わかめとコーンのスープ キャベツとつなの和え物	おやき 牛乳 おやき 牛乳	胚芽米 油 バター 三温糖 マーガリン 薄力粉 強力粉 片栗粉	豚もも肉 わかめ ツナ缶 牛乳	にんじん 玉ねぎ ねぎ マッシュルーム缶 キャベツ グリーンピース 切干大根 とうもろこし缶 椎茸	焼きおにぎり
19 月	レーズンボール ワンタンスープ 魚と野菜のトマト煮 ポイルブロッコリー	ライスピザ 牛乳 ライスピザ 牛乳	パン ワンタン皮 油 片栗粉 じゃが芋 バター 三温糖 胚芽米 薄力粉	豚ひき肉 かじき ロースハム ピザチーズ 牛乳	ねぎ 椎茸 チンゲン菜 なす にんじん 玉ねぎ トマト缶 いんげん ブロッコリー ピーマン	炊き込みご飯
20 火	チキンカレーライス 白菜ときのこのスープ 和風サラダ	ブアマンケーキ 牛乳 ブアマンケーキ 牛乳	胚芽米 じゃが芋 油 バター 三温糖 薄力粉	鶏もも肉 わかめ ツナ缶 牛乳	にんじん 玉ねぎ 白菜 しめじ キャベツ きゅうり	ジャムサンド
21 水	牛乳パン コンソメスープ 鮭のマヨネーズ焼き 青菜サラダ 南瓜グラッセ	ミルクプリン 紅茶 カスタードプリン 紅茶	パン 麩 マヨネーズ 油 三温糖 バター プリン	鮭 ベーコン	にんじん 大根 小松菜 マッシュルーム缶 南瓜 とうもろこし缶	炊き込みご飯
22 木	ごはん すまし汁 鶏のねぎ味噌焼き ジャーマンポテト ミックススロー	スパゲティナポリタン 牛乳 スパゲティナポリタン 牛乳	胚芽米 マヨネーズ 三温糖 じゃが芋 油 スパゲティ	わかめ かつお節 こんぶ 鶏もも肉 みそ ロースハム 豚もも肉 牛乳	大根 万能ねぎ 玉ねぎ キャベツ にんじん ピーマン	炊き込みご飯
23 金	わかめうどん 高野豆腐のうま煮	コーンドーナツ 牛乳 コーンドーナツ 牛乳	うどん 油 三温糖 片栗粉 薄力粉	かつお節 こんぶ 鶏もも肉 わかめ 高野豆腐 牛乳	玉ねぎ にんじん いんげん 椎茸 グリーンピース クリームコーン缶	マーガリンサンド
24 土	とうもろこしごはん みそ汁 厚揚げとじゃが芋の煮物 ポイルいんげん	蒸しパン 牛乳 蒸しパン 牛乳	胚芽米 バター じゃが芋 三温糖 薄力粉	わかめ かつお節 煮干し みそ 厚揚げ こんぶ かつお節 たまご 牛乳	とうもろこし缶 にんじん キャベツ 玉ねぎ いんげん	焼きおにぎり
26 月	ごはん みそ汁 焼き魚(ししゃも) 五目煮豆 いんげんのおかか和え	ブレッド風クッキー 牛乳 ブレッド風クッキー 牛乳	胚芽米 油 三温糖 薄力粉 バター	煮干し かつお節 みそ ししゃも 鶏もも肉 ヨーグルト 牛乳	万能ねぎ 大根 にんじん 玉ねぎ たけのこ水煮 いんげん	ジャムサンド
27 火	ごまクリームサンド チンゲン菜スープ 豆腐とツナのハンバーグ れんこんサラダ ブロッコリーのナムル風	おにぎり 麦茶 磯部白玉 麦茶	食パン ごま 三温糖 マーガリン パン粉 油 マヨネーズ	豆腐 ツナ缶 たまご ロースハム しらす干し 焼き海苔	チンゲン菜 とうもろこし缶 玉ねぎ れんこん きゅうり にんじん ブロッコリー	炊き込みご飯
28 水	ふりかけごはん みそ汁 チキンディアブロ風 ほうれん草とコーンのソテー みかん	フランクフルト 牛乳 フランクフルト 麦茶	さつま芋 胚芽米 パン粉 油	鶏もも肉 牛乳 フランクフルト	ほうれん草 とうもろこし缶 みかん	炊き込みご飯
29 木	ちゃんぽん風うどん ナムル	カレーピラフ 牛乳 果物 カレーピラフ 牛乳 果物	うどん 油 胚芽米 ごま油	豚もも肉 焼き竹輪 牛乳 鶏もも肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん たけのこ水煮 椎茸 もやし ほうれん草 ミックスベジタブル	ジャムサンド
30 金	チーズロールパン コンソメスープ 鮭のムニエル スパゲティサラダ キャベツとにんじんのマリネ	パンブキンパイ 牛乳 パンブキンパイ 牛乳	パン 薄力粉 油 バター スパゲティ マヨネーズ 三温糖 パイ皮	ベーコン 鮭 ツナ缶 たまご	南瓜 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ	マーガリンサンド
31 土	ポークハヤシライス わかめとコーンのスープ キャベツとつなの和え物	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	胚芽米 油 バター 三温糖 食パン マーガリン	豚もも肉 わかめ ツナ缶 チーズ 牛乳	にんじん 玉ねぎ ねぎ マッシュルーム缶 キャベツ グリーンピース とうもろこし缶	焼きおにぎり

☆つくし、さくらぐみは10時のおやつに牛乳がでます。
☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
☆補食には牛乳が付きません。
☆21日はお誕生日おやつです。

1日平均栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
乳児	553	20.8	19
幼児	508	19.5	17.4