

献立表

青梅みどり第一保育園

平成28年 10月

日 曜	材料名		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	補食
	おひる	おやつ				
1 土	スパゲティミートソース コンソメスープ キャベツとつなの和え物	おなかチーズおにぎり 牛乳 おなかチーズおにぎり 牛乳	スパゲティ 油 片栗粉 麩 三温糖 胚芽米	豚ひき肉 粉チーズ つな缶 かつお節 プロセスチーズ 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんじん チンゲン菜 キャベツ とうもろこし缶	焼きおにぎり
3 月	ジャムサンド ミルクスープ 煮込みハンバーグ きゅうりとひじきの中華サラダ さつま芋グラッセ	ヨーグルトマフィン 紅茶 りんご ヨーグルトマフィン 紅茶 りんご	食パン じゃが芋 パン粉 油 三温糖 春雨 ごま油 さつま芋 パター 薄力粉	ベーコン 牛乳 豚ひき肉 たまご ひじき ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ きゅうり とうもろこし缶 レモン果汁 りんご	炊き込みご飯
4 火	カレースパゲティ チンゲン菜スープ 和風サラダ にんじんの甘煮	フレンチトースト 牛乳 スープ フレンチトースト 牛乳	スパゲティ 油 三温糖 食パン	豚ひき肉 わかめ つな缶 たまご 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんじん チンゲン菜 キャベツ きゅうり	炊き込みご飯
5 水	ごはん みそ汁 鮭のねぎ焼き ほうれん草のごま和え れんこんきんぴら	スイートポテト 牛乳 スイートポテト 牛乳	胚芽米 マヨネーズ ごま 三温糖 油 さつま芋 バター	煮干し かつお節 みそ 鮭 ビザチーズ たまご 牛乳	しめじ 大根 万能ねぎ ほうれん草 れんこん にんじん	ジャムサンド
6 木	ライ麦ロールパン コンソメスープ チキン照り焼き ジャーマンポテト キャベツとつなのサラダ	ひじきごはんおにぎり 牛乳 ひじきごはんおにぎり 牛乳	ロールパン 麩 油 三温糖 じゃが芋 胚芽米	鶏もも肉 つな缶 ロースハム ひじき 油揚げ こんぶ 牛乳	にんじん 白菜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし缶	炊き込みご飯
7 金	栗ごはん みそ汁 魚のしょうが焼き 切り昆布の煮付け マカロニサラダ	ブアマンケーキ 牛乳 柿 ブアマンケーキ 牛乳 柿	胚芽米 くり 片栗粉 油 三温糖 マカロニ マヨネーズ 薄力粉	わかめ 豆腐 煮干し かつお節 みそ さわら 刻み昆布 焼きちくわ 牛乳	にんじん みかん缶 玉ねぎ きゅうり 柿	マーガリンサンド
8 土	わかめごはん みそ汁 厚揚げとじゃが芋の煮物 ポイルいんげん	ビスケット 牛乳 ビスケット 牛乳	胚芽米 麩 じゃが芋 三温糖 ビスケット	わかめ かつお節 煮干し みそ 生揚げ こんぶ 牛乳	キャベツ にんじん 玉ねぎ いんげん	焼きおにぎり
11 火	ごはん みそ汁 さんまの蒲焼き もやしサラダ 南瓜の甘煮	あんかけ焼きそば 牛乳 あんかけ焼きそば 牛乳	胚芽米 さつま芋 薄力粉 油 三温糖 ごま油 蒸し中華めん 片栗粉	煮干し かつお節 みそ さんま 油揚げ 豚もも肉 牛乳	万能ねぎ もやし きゅうり にんじん 南瓜 チンゲン菜 白菜 玉ねぎ	炊き込みご飯
12 水	味噌うどん 高野豆腐のうま煮 フルーツ(巨峰)	ジャムコッペパン 牛乳 ジャムコッペパン 牛乳	うどん 油 三温糖 コッペパン	豚もも肉 みそ かつお節 こんぶ 高野豆腐 鶏もも肉 牛乳	大根 にんじん 椎茸 小松菜 玉ねぎ グリーンピース 巨峰	マーガリンサンド
13 木	ポークハヤシライス きのこスープ コーンサラダ	ブレッド風クッキー 牛乳 りんご ブレッド風クッキー 牛乳 りんご	胚芽米 油 パター 三温糖 薄力粉	豚もも肉 ヨーグルト 牛乳	にんじん 玉ねぎ トマト マッシュルーム缶 しめじ ねぎ グリーンピース 椎茸 えのきだけ レタス きゅうり とうもろこし缶	炊き込みご飯
14 金	ごまクリームサンド わかめスープ 白身魚フライ ミックスロー ブロッコリーのナムル風	おにぎり 麦茶 どらもち 麦茶	食パン ごま 三温糖 マーガリン 薄力粉 パン粉 油 ごま油 上新粉 白玉粉	わかめ たい たまご しらす干し 豆乳 ゆで大豆缶	椎茸 ねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー 玉ねぎ ミックスベジタブル	ジャムサンド
15 土	マーボー丼 すまし汁 塩もみキャベツ 南瓜の甘煮	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	胚芽米 油 三温糖 片栗粉 麩 食パン マーガリン	豆腐 豚ひき肉 みそ かつお節 こんぶ 牛乳	ねぎ 大根 キャベツ にんじん 南瓜	焼きおにぎり
17 月	豆乳ロールパン えのきと野菜のスー ミートローフ コールスローサラダ にんじんとじゃこの炒め煮	五平餅 牛乳 五平餅 牛乳	ロールパン 油 パン粉 バター マヨネーズ 三温糖 胚芽米 ごま	豚ひき肉 たまご 牛乳 しらす干し みそ	玉ねぎ にんじん えのきだけ ミックスベジタブル キャベツ きゅうり とうもろこし缶	マーガリンサンド
18 火	ふりかけごはん すまし汁 鶏のから揚げ さつま芋サラダ ほうれん草のおかか和え	ホットドック 牛乳 巨峰 ホットドック 牛乳 巨峰	胚芽米 片栗粉 油 マヨネーズ ロールパン	豆腐 かつお節 こんぶ 鶏もも肉 かつお節 ウインナー 牛乳	万能ねぎ さつま芋 きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 巨峰	炊き込みご飯
19 水	牛乳パン ミネストローネ 魚ピカタ 三色ごま和え さつま芋のオレンジ煮	塩昆布としらすの菜飯 牛乳 塩昆布としらすの菜飯 牛乳	ロールパン パター 薄力粉 油 三温糖 ごま さつま芋 胚芽米	水煮大豆 ベーコン すずき たまご 粉チーズ しらす干し 塩昆布 牛乳	トマト缶 ミックスベジタブル キャベツ 小松菜 にんじん オレンジジュース かぶの葉	炊き込みご飯
20 木	わかめうどん 肉じゃが	バインケーキ 牛乳 バインケーキ 牛乳	うどん じゃが芋 油 三温糖 薄力粉 パター	かつお節 こんぶ 鶏もも肉 わかめ 豚もも肉 たまご 牛乳	にんじん 玉ねぎ いんげん パイナップル缶	ジャムサンド
21 金	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 一口がんもの煮物 小松菜ナムル	芋ようかん 麦茶 りんご 芋ようかん 麦茶 りんご	胚芽米 ごま油 片栗粉 三温糖 ごま さつま芋	豆腐 豚もも肉 油揚げ かつお節 みそ がんもどき 寒天	もやし にんじん 万能ねぎ 白菜 小松菜 しめじ 南瓜 りんご	マーガリンサンド
22 土	スパゲティミートソース コンソメスープ キャベツとつなの和え物	おなかチーズおにぎり 牛乳 おなかチーズおにぎり 牛乳	スパゲティ 油 片栗粉 麩 三温糖 胚芽米	豚ひき肉 粉チーズ つな缶 かつお節 プロセスチーズ 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんじん チンゲン菜 キャベツ とうもろこし缶	焼きおにぎり
24 月	肉うどん ポテトサラダ フルーツ(りんご)	コーンドーナツ 牛乳 コーンドーナツ 牛乳	うどん じゃが芋 マヨネーズ 薄力粉 三温糖 粉糖 油	豚もも肉 こんぶ かつお節 たまご 牛乳	ねぎ ほうれん草 にんじん きゅうり 玉ねぎ りんご コーンクリーム缶	炊き込みご飯
25 火	栗ごはん みそ汁 焼き魚(ししゃも) 鶏とちくわの煮物 いんげんのおかか和え	ケーキ 紅茶 ケーキ 紅茶	胚芽米 三温糖 ケーキ	油揚げ かつお節 煮干し みそ 鶏もも肉 焼きちくわ	キャベツ 玉ねぎ にんじん いんげん	マーガリンサンド
26 水	キャロパン 南瓜としめじのスープ ポークビーンズ ポイルブロッコリー	クリームスパゲティ 麦茶 クリームスパゲティ 麦茶	ロールパン 麩 油 三温糖 スパゲティ バター 薄力粉	豚もも肉 ベーコン いんげん豆 生クリーム 牛乳	南瓜 しめじ 玉ねぎ トマト缶 ブロッコリー 白菜	炊き込みご飯
27 木	ごはん みそ汁 健康コロッケ マカロニケチャップ炒め 塩もみキャベツ	きなこ蒸しパン 牛乳 柿 きなこ蒸しパン 牛乳 柿	胚芽米 じゃが芋 油 薄力粉 パン粉 マカロニ 三温糖	豆腐 煮干し かつお節 みそ 鶏ひき肉 ひじき 水煮大豆 きなこ 牛乳	万能ねぎ にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり 柿	炊き込みご飯
28 金	チキンカレーライス 豆入りスープ 南瓜サラダ 白菜ナムル	フルーツサンド 牛乳 スープ フルーツサンド 牛乳	胚芽米 じゃが芋 油 マヨネーズ 食パン 三温糖	鶏もも肉 水煮大豆 ベーコン 牛乳 生クリーム	にんじん 玉ねぎ キャベツ 南瓜 きゅうり 白菜 パイナップル缶	ジャムサンド
29 土	マーボー丼 すまし汁 塩もみキャベツ 南瓜の甘煮	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	胚芽米 油 三温糖 片栗粉 麩 食パン マーガリン	豆腐 豚ひき肉 みそ かつお節 こんぶ 牛乳	ねぎ 大根 キャベツ にんじん 南瓜	焼きおにぎり
31 月	菜飯 みそ汁 チキンディアブロ風 ほうれん草とコーンソテー みかん	パンブキンパイ 牛乳 パンブキンパイ 牛乳	胚芽米 パン粉 油 パイ皮 三温糖 パター	ふりかけ 煮干し かつお節 みそ 鶏もも肉 牛乳 たまご	万能ねぎ 大根 ほうれん草 とうもろこし缶 南瓜	マーガリンサンド

★つくし、さくらぐみは10時のおやつに牛乳がです。

★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す。

★25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	527	20.7	18.7
幼児	578	21.9	19.1