

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人1食あたり)	熱い力になるもの	材料名	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ	3時おやつ	行事
01 火	豚汁ごはん、ミニトマトカレー、キヤベツとじゃこのレモン和え、ぶどう	572.0(637.3) 17.3(16.8) 23.1(23.8)	三温糖、Oなたね油、ごま油	豚芽米、豚ひき肉、O卵、O細ごし豆腐、かんもどき、ちりめんじゃこ、O粉チーズ、いわし(凍干し)	ぶどう、キヤベツ、たまねぎ、にんじん、Oレモン、ぶつろ、ごまのな、Oたまねぎ、レモン果汁、カットわかめ、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、鶏がらだし、カレー粉、食塩、O食塩	クエハース	番茶、豆腐のキッシュ	
02 水	わかめご飯、なめこの鶏肉のみそ汁、豚菜、芋づるの納豆和え	586.8(476.1) 18.3(14.6) 22.6(17.9)	O米粉、Oなたね油、O三温糖、Oなたね油、O片栗粉、三温糖	豚芽米、豚肉(肩ロース)、O木綿豆腐、しじみ、生クリーム、O小麦粉、七つぎ押麦、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(凍干し)、すりごま、小麦粉	たまねぎ、Oパスタ、芋づる、ごまのな、れんこん、Oぶどう、にんじん、なめこ、ぶつろ、ピーマン、ねぎ、しいたけ、レモン、ごんぶ(だし用)、Oおろし、Oにんにく、Oしょうが	酢、ケチャップ、しょうゆ、食塩、O食塩	なし	煎茶、ぶどうのクレーン	★誕生会(9-10月)
03 木	寒ごはん、じみのみそ汁、たらきのこカレーがけ、なすの揚げひたし	448.5(379.2) 25.7(21.9) 16.0(13.7)	Oなたね油、オリーブ油、三温糖	たら、豚芽米、O鶏ひき肉、O木綿豆腐、しじみ、生クリーム、O小麦粉、七つぎ押麦、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(凍干し)、すりごま、小麦粉	たまねぎ、Oパスタ、ごまのな、れんこん、Oぶどう、にんじん、なめこ、ぶつろ、ピーマン、ねぎ、しいたけ、レモン、ごんぶ(だし用)、Oおろし、Oにんにく、Oしょうが	Oケチャップ、しょうゆ、O食塩、食塩	豚肉ソーセージ	玄米茶、チキンチカット	
04 金	納豆玄米ごはん、じゃがいもとごんぶのみそ汁、なすとがんもどきの煮物、もやしのごましょうゆ和え	425.4(356.6) 18.9(15.4) 14.9(12.0)	じゃがいも、片栗粉	玄米、豚小間肉、かんもどき、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(凍干し)、ごま	たまねぎ、なす、もやし、にんじん、ねぎ、赤みつば、Oごんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	キウイフルーツ	厚煎茶、クッキー、ごんぶ	
05 土	ピザパン、わかめのみそ汁、なすの揚げひたし	505.5(393.7) 15.4(11.7) 19.0(14.5)	三温糖、なたね油、ごま油	豚芽米、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	なし、もやし、ほろひんぞう、にんじん、ねぎ、ごんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、食塩			
07 月	ひじきのご飯、芋づる入り豚汁、あじの揚げ焼き、かぼちゃの照り煮	457.3(435.3) 23.8(20.3) 14.4(13.4)	O三温糖、板こんにゃく、三温糖	O牛乳、米、おじ(開き干し)、O卵、かんもどき、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、豚小間肉、Oコーンフレーク、いわし(凍干し)	たまねぎ、かぼちゃ、芋づる、オリーブオイル、だんご、ごんぶ(だし用)、Oぶどう、にんにく、しょうが	ケチャップ、本かりん、中濃ソース、アヨシだし、食塩、カレー粉、鶏がらだし	かりんどう	煎茶、コーンフレーク、クッキー	
08 火	豚汁ごはん、かぼちゃカレー、さつまいものつるなす、じゃがいも卵焼き	534.6(443.3) 18.4(15.1) 15.4(11.7)	O三温糖、Oなたね油、米粉	豚芽米、豚肉(もも)、ピーマン、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、Oきな粉、いわし(凍干し)、干しえび	りんご、きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、なす、Oパスタ、だいこん、ピーマン、Oアールスメーク、しめじ、しいたけ、えのきたけ、にんじん、オのきたけ、にんじん、Fシュー	酒、しょうゆ、酢、食塩	柿	煎茶、バナナとフルーツのスクービー	
09 水	きのこごはん、なすのみそ汁、五目ピーマン、きゅうり炒め、このおろし和え	503.8(424.1) 14.2(11.5) 14.4(11.6)	O米粉、Oなたね油、O三温糖、Oなたね油、三温糖、片栗粉	豚芽米、豚肉(もも)、ピーマン、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび	りんご、きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、なす、Oパスタ、だいこん、ピーマン、Oアールスメーク、しめじ、しいたけ、えのきたけ、にんじん、Fシュー	酒、しょうゆ、酢、食塩	柿	煎茶、バナナとフルーツのスクービー	
10 木	天然酵母パン、かぼちゃポテージュ、鶏肉のごま味噌煮、豆まめサラダ	545.1(422.5) 24.7(19.5) 23.3(15.9)	じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、◎さつまいも	鶏もも肉、コーン、牛乳、蒸し大豆、Oくるみ、Oアールスメーク(粉)、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、すりごま	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、りんご、だんご、ごんぶ(だし用)、Oぶどう、にんにく、しょうが	本かりん、しょうゆ、酢、アヨシだし、食塩	ぶかしいも	ほうじ茶、きのみ、だし	
11 金	雑穀ごはん、なめこのみそ汁、ピーマンの肉づめ、さつま芋と昆布の煮物	480.3(383.3) 17.3(13.8) 16.7(13.2)	さつまいも、なたね油、O三温糖、三温糖	O牛乳、豚芽米、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、パン粉、O小麦粉、小麦粉(精白粉)、O小麦粉(白粉)、かつお節、小麦粉	ピーマン、なめこ、たまねぎ、芋づる、りんご、ごんぶ(だし用)、◎ぶどう	ケチャップ、しょうゆ、食塩	ぶどう	シガクティー、チョコクレーン菓子	
15 火	豚汁ごはん、季のこのカレー、かき玉汁、ごまのなのおかか和え	459.3(382.9) 14.4(11.7) 15.8(12.5)	じゃがいも、なたね油、米粉、Oなたね油、三温糖、O三温糖、片栗粉	豚芽米、豚肉(もも)、Oしょうが、卵、かんもどき、きび(精白粉)、O黒ごま、かつお節	ごまのな、たまねぎ、しいたけ、オリーブオイル、にんじん、手づる、しいたけ、しめじ、わかめ、ごんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉	せんべい	玄米茶、ほうじ茶、かりんどう	
16 水	風布ごはん、さつまいも、小松菜のみそ汁、揚げ魚の甘酢あんかけ、大根とひじきのカラダ	504.6(411.5) 19.8(15.7) 16.3(12.3)	さつまいも、片栗粉、マヨネーズ、Oなたね油、三温糖、Oなたね油、◎三温糖、◎オリーブ油	たら、豚芽米、Oロールパン、Oアールスメーク、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ	だいこん、たまねぎ、Oキヤベツ、にんじん、コーン、しいたけ、ごんぶ(だし用)、しょうが、にんにく、◎りんご	酒、ケチャップ、酢、しょうゆ、Oケチャップ、アヨシだし、食塩、O食塩	りんご	麦茶、ホットポテト	
17 木	きなこ玄米ごはん、なめこのみそ汁、牛肉と大根の甘辛煮、ほうれんそうの納豆和え	618.3(547.9) 16.9(13.9) 31.1(30.1)	しらす、O米粉、Oなたね油、O三温糖、三温糖、Oなたね油、◎三温糖、◎オリーブ油	玄米、牛肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、Oきな粉、O豆乳、納豆、きな粉、いわし(凍干し)、O半すりごま、黒かつお節、◎白ごま	だいこん、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、Oかぼちゃ、たまねぎ、はくさい、なめこ、ねぎ、◎ごんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、O酢、O食塩	ごんぶチロップ	紅茶、かぼちゃクッキー	
18 金	寒ごはん、さつまいものみそ汁、野菜炒め、焼きししゃも	518.2(432.3) 17.2(13.5) 22.0(17.5)	さつまいも、ごま油	豚芽米、豚肉(ばら)、しいたけ、かんもどき、七分つき押麦、米みそ(淡色辛みそ)	キヤベツ、Oパスタ(粉)、にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、にんじん、ごんぶ(だし用)、◎かき	食塩	柿	番茶、ドライフルーツ、チョコクレーン菓子	
19 土	豚汁ごはん、じゃがいものみそ汁、鶏肉の甘辛煮、かき	505.5(393.9) 25.9(20.6) 12.2(9.6)	じゃがいも、しらたき、三温糖、なたね油	鶏もも肉、豚芽米、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かき、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、ごんぶ(だし用)、カットわかめ	しょうゆ、みりん		番茶、かりんどう、ごんぶ	
21 月	しその寒ごはん、わかめの赤みそ汁、高野豆腐のはさまみ煮、柿なます	491.2(424.0) 21.1(17.3) 11.6(13.7)	三温糖、片栗粉	豚芽米、もも、鶏ひき肉、凍り豆腐、O魚肉ソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)、Oしょうが、かつお節、いわし(凍干し)、かつお節、O食塩	だいこん、かき、たまねぎ、にんじん、しいたけ、Oたまねぎ、Oピーマン、ごんぶ(だし用)、カットわかめ、黒ごま、ゆず果皮、干しいたけ	Oケチャップ、しょうゆ、みりん	クッキー	番茶、もちぢぎ	
22 火	豚汁ごはん、豚肉のカレー、えびのさつま揚げ、りんご	542.9(462.0) 21.6(16.7) 13.5(11.6)	じゃがいも、なたね油、O三温糖、Oなたね油、米粉、三温糖、片栗粉	豚芽米、えび(むき身)、しかぶ、O卵、O薄力粉、木綿豆腐、O豆乳	りんご、たまねぎ、にんじん、Oかき、ケチャップ、みずから、しょうが、にんにく、ゆず果皮	中濃ソース、ケチャップ、酒、カレー粉、食塩	卵ボート	ほうじ茶、しょうゆ、クレーン	
23 水	わかめごはん、豆腐と小松菜のみそ汁、鶏肉と野菜の味噌炒め、ツナおかし	567.0(468.3) 22.1(17.9) 20.7(16.5)	おち米、Oなたね油、O三温糖、Oさつまいも、三温糖、なたね油	鶏もも肉、豚芽米、木綿豆腐、O卵、O薄力粉、ゆでり、卵、おから、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま	たまねぎ、キヤベツ、ごまのな、しいたけ、ピーマン、にんにく、いわし、Oたまねぎ、にんじん、Oしょうが、干しいたけ、◎キウイフルーツ	しょうゆ、酒、みりん、食塩、O食塩	キウイフルーツ	玄米茶、さつまいものクッキー	
24 木	天然酵母パン、きのこのスープ、さつま芋のコロケ、柿の白和え	602.3(473.5) 15.2(12.7) 19.3(14.6)	Oさつまいも、さつまいも、O三温糖、しらたき、なたね油、三温糖	コンパニオン、木綿豆腐、豚ひき肉、パン粉、Oゆでり、卵、ごま、小麦粉、ペーコン、Oくるみ、O無塩バター、Oココナッツオイル、かつお節	たまねぎ、かき、ゆず果汁、Oりんご、Oなし、Oかき、まいたけ、えのきたけ、にんじん、ケチャップ、みずから	アヨシだし、しょうゆ、食塩	アヨシだし	ほうじ茶、秋の宝箱	★手作りのおやつ
25 金	ケチャップの鹿茸燗、里芋のみそ汁、さばのおろし煮、大根とコーンの炒めもの	566.0(447.5) 21.6(16.1) 19.5(14.2)	さといも、三温糖、ごま油、なたね油	O牛乳、さば、豚芽米、米みそ(淡色辛みそ)、ペーコン、ごま、いわし(凍干し)	だいこん、ねぎ、コーン、ケチャップ、みずから、しょうが、せり、カットわかめ、◎なし	酒、しょうゆ	なし	牛乳、せんべい、クエハース	
26 土	ドライカレー、にらスープ、なし	497.5(384.2) 12.8(9.7) 15.4(11.5)	はるさめ(大豆)、なたね油、米粉、三温糖	豚芽米、豚ひき肉、いわし(凍干し)	なし、たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、にんじん、ぶどう、しょうが、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、O食塩	クエハース	麦茶、クッキー、揚げせんべい	
28 月	むかごごはん、五目みそ汁、さけの天和蒸し、炒り豆腐	598.0(502.6) 29.8(23.1) 12.5(10.6)	おち米、なげいも、さといも、しらたき、なたね油、三温糖、O三温糖	きた、豚芽米、Oきな粉、木綿豆腐、鶏ひき肉、Oきび(精白粉)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(凍干し)、油揚げ	ごまのな、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごま、干しいたけ	しょうゆ、酒、みりん、O食塩	クエハース	ほうじ茶、きびだんご	

(◎は10時おやつ、Oは午後おやつ)

2019年10月

## 献立表

みいづ保育園(一般)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未測定	材 料 名			10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱ど力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
29 火	豚汁ごはん、森のきのこカレー、 かき玉汁、こまつなのおかゆ和え	459.3(982.9) 14.4(11.7) 15.8(12.5) 1.6(1.4)	じゃがいも、なたね油、米粉、米粉、 Oなたね油、三温糖、O三温 糖、片栗粉	豚肩肉(もも)、Oほうろ ろ、卵、かんもどき、きび(精白 粉)、O黒ごま、かつお節	こまつな、たまねぎ、まいたけ 、オリーブオイル、にんにく、 しょうが、ひじき、ごんぶ(だし用)、 わかめ、ごんぶ(だし用)、に んにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、中濃 ソース、かつやツツ、食塩、カ レー粉	せんべい 玄米茶、ほうろ ろ、かりんどう	
30 水	昆布ごはん、さつまいも、小松菜 のかき汁、揚げ魚の甘酢あんか け、大根とひじきのサラダ	504.6(411.5) 19.8(15.7) 16.2(12.3) 2.3(1.8)	さつまいも、片栗粉、マヨネー ズ、なたね油、三温糖、Oな たね油	たら、豚肩肉、Oロールパン、 Oパン、Oきな粉、O豆 腐、Oみそ、ツナ水煮缶、油揚 り	だいこん、たまねぎ、Oキヤン ブ、にんにく、コーン、しい たけ、ごんぶ(煮物用)、ごま つな、ひじき、ごんぶ(だし用)、 しょうが、にんにく、Oりんご	酒、かつやツツ、酢、しょうゆ、 Oかつやツツ、Oオリーブ、 食塩、O食塩	りんご	養菜、ホットツツ
31 木	きなこ玄米ごはん、なめこのみそ 汁、牛肉と大根の甘辛煮、ほうれ んどうの納豆和え	613.3(647.9) 16.9(13.9) 31.1(30.1) 1.6(1.5)	しらたき、O米粉、Oなたね 油、O三温糖、三温糖、Oな たね油、O三温糖、Oチー ーズ	玄米、牛肉(ほら)、米みそ(淡 色みそ)、Oきな粉、O豆 腐、納豆、きな粉、いわし(煮 干し)、O半すりごま、黒、か つお節、O白ごま	だいこん、たまねぎ、ほうろ ろ、にんにく、Oしょうが、 しょうが、にんにく、Oりんご	しょうゆ、酒、O酢、O食塩	ごんぶ、かつや ツツ	和菜、かぼちゃ ツツ

(◎は10時おやつ Oは午後おやつ)