様式F114

2020年10月

献　立　表

金町保育園(幼児食)

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ) 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	調味料	10時おやつ / 3時おやつ	栄養価
01 木	ご飯　果物(梨) 魚のステーキソースがけ 小松菜の塩おかかあえ 田舎風味噌スープ	米、白玉粉、三温糖、なたね油、砂糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、かれい、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節(削り節)、バター	なし、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、えのきたけ	しょうゆ、穀物酢、食塩、鳥がらだし	午前牛乳 ソースせんべい 牛乳 月見・団子	エネルギー 541 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 8.2 g カルシウム 206 mg
02 金 13 火	ビビンバ きゅうりスティック 白菜スープ 果物(オレンジ)	米、健康食パン、メープルシロップ、マーガリン、砂糖、ごま油、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、白ごま	オレンジ、もやし、ほうれんそう、はくさい、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しょうが、ねぎ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 メープルトースト	エネルギー 555 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.9 g カルシウム 192 mg
03 17 31 土	けんちんうどん さつま芋のレモン煮 ヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、胚芽米、さといも、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、かつお節、いわし(煮干し)	だいこん、こまつな、にんじん、塩こんぶ、レモン果汁	しょうゆ、本みりん、食塩	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 塩昆布おにぎり	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 6.3 g カルシウム 336 mg
05 19 月	ご飯　ヨーグルト かじきの照り焼き ほうれん草の納豆あえ 味噌汁(キャベツ・えのき茸)	米、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、かじき、挽きわり納豆、ホイップクリーム、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	りんご、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、レモン果汁	しょうゆ、みりん	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 アップルコンポート	エネルギー 543 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 15.0 g カルシウム 345 mg
06 20 火	バンズパン　果物(りんご) ミートローフ(豆腐) ポテトサラダ たまごスープ	バンズパン、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、パン粉、黒みつ、油、片栗粉	牛乳、豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、生クリーム、ハム、きな粉	りんご、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、かんてん	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、ナツメグ	午前牛乳 塩ぽんせんべい 牛乳 豆乳プリン(黒みつきな粉がけ)	エネルギー 691 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 29.8 g カルシウム 226 mg
07 水 27 火	ご飯　果物(グレープフルーツ) さばのカレー風味竜田揚げ キャベツの香り漬け 味噌汁(なめこ・豆腐)	米、砂糖、油、片栗粉、コーンスターチ	牛乳、ヨーグルト(無糖)、さば、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、キャベツ、みかん天然果汁、みかん缶、パイン缶、なめこ、ねぎ、にんじん、レモン果汁、しょうが	しょうゆ、カレー粉、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 フルーツソースヨーグルト	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.4 g カルシウム 321 mg
08 22 木	豆乳タンタンメン ブロッコリーときのこ炒め 果物(パイナップル)	バターロール、ねりごま、グラニュー糖、油、ごま油、砂糖	牛乳、豆乳、豚ひき肉、赤みそ	パイナップル、ブロッコリー、チンゲンサイ、しめじ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、中華だしの素	午前牛乳 ソースせんべい 牛乳 あげぱん(グラニュー糖)	エネルギー 410 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 18.1 g カルシウム 207 mg
09 23 金	中華あんかけ丼 トマトのサラダ わかめスープ 果物(柿)	米、さつまいも、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、卵、えび、いか、豚肉(もも)、卵(黄)、無塩バター、白ごま	かき、はくさい、トマト、キャベツ、ホールコーン缶、たまねぎ、生わかめ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、しょうが、黒きくらげ、にんにく	中華スープ、穀物酢、しょうゆ、食塩、こしょう	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 スイートポテト	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 19.3 g カルシウム 208 mg
10 24 土	ラーメン(豚肉・キャベツ) 南瓜とベーコンの煮物 ヨーグルト	生中華めん、米、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩)、ベーコン(卵・乳不使用)	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、本みりん、中華だしの素、食塩	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 9.8 g カルシウム 279 mg
12 26 月	クロワッサン　ヨーグルト(いちご) 鮭のパン粉焼き かぶとツナサラダ ひよこまめのスープ	クロワッサン、米、パン粉、砂糖、なたね油、オリーブ油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さけ、ひよこまめ(ゆで)、ツナ水煮缶、ベーコン(卵・乳不使用)、米みそ(淡色辛み	たまねぎ、かぶ、こまつな、ホールトマト缶詰、パセリ、にんにく	本みりん、穀物酢、食塩、コンソメ、こしょう	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 味噌焼きおにぎり	エネルギー 593 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 22.0 g カルシウム 287 mg
14 28 水	きのこのクリームパスタ 焼きかぼちゃ オニオンスープ 果物(バナナ)	スパゲティ、焼ふ、小麦粉、砂糖、油、オリーブ油	牛乳、ベーコン(卵・乳不使用)、バター	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、コンソメ、しょうゆ、食塩、こしょう	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 419 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.3 g カルシウム 137 mg
15 29 木	ご飯　果物(りんご) 鶏肉の甘酢あんかけ ブロッコリーのおかか和え みそ汁(もやし)	じゃがいも、米、なたね油、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	りんご、れんこん、ブロッコリー、にんじん、もやし、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、みりん、食塩	午前牛乳 ソースせんべい 牛乳 フライドポテト	エネルギー 589 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.0 g カルシウム 180 mg
16 金	ポークカレー 菜果サラダ 味噌汁(大根・わかめ)	胚芽米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、なたね油、はちみつ	牛乳、豚肉(ヒレ)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、バター、スキムミルク、いわし(煮干し)	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、にんじん、だいこん、きゅうり、りんご、生わかめ、トマトピューレ、かんてん、にんにく、しょうが	食塩、穀物酢、チャツネ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、鳥がらだし、カレー粉、白こ	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 609 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.6 g カルシウム 338 mg
21 水	ちらし寿司 里芋の煮物 すまし汁 果物(梨)	米、さといも、さつまいも、もち米、砂糖、板こんにゃく、焼ふ	牛乳、卵、あごちくわ、きな粉、かつお節、えび	なし、にんじん、ごぼう、ねぎ、さやえんどう、いんげん、焼きのり、かんぴょう(乾)、干ししいたけ、こんぶ(だし用)	かつおだし汁、しょうゆ、穀物酢、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 きびだんご	エネルギー 568 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 9.1 g カルシウム 217 mg
30 金	ハロウィン・ドライカレー 菜果サラダ 味噌汁(大根・わかめ)	食パン、砂糖、油、小麦粉、なたね油、はちみつ	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、粉チーズ、生クリーム	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、だいこん、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、ピーマン、生わかめ、にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、穀物酢、コンソメ、カレー粉、食塩	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 ハロウィン・ジャムサンド	エネルギー 387 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 16.9 g カルシウム 266 mg

※都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

※旬の食材　きのこ　さつまいも　かき　りんご　さけ

10月に入り涼しくなり、過ごしやすくなってきました。気温の変化が激しく、体調を崩しやすくなります。
手洗いうがいをし、秋が旬の食べ物をたくさん食べて、元気に過ごしましょう。