

平成 29年 10月分

献立表

厚生館保育園

日 / 曜	献立名	材料名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 16 30 月	ご飯 2・16肉じゃが 30カレー肉じゃが 納豆和え 味噌汁 麦茶	精白米 じゃが芋 2・16しらたき	豚肉 30ベーコン 納豆 油揚げ おかか ★30卵 2・16のり ★牛乳	人参 大根 玉ねぎ しめじ さや印元 30長ねぎ もやし 小松菜	2・16夕焼けご飯おにぎり 30チャーハンおにぎり 牛乳	エネルギー2・16 545 kcal エネルギー30 593 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 ^{2・16} 1.5 g 食塩相当量 ³⁰ 2.0 g
3	ご飯 サバの生姜焼き 菊花和え 味噌汁 麦茶	精白米 三温糖 ★バター ★薄力粉	サバ おかか わかめ 豆腐 ★牛乳	生姜 もやし 人参 玉ねぎ ほうれん草 菊	ショートブレッド 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 ³ 20.8 g
17 31 火	ご飯 サバの西京焼き 菊花和え 芋煮汁 麦茶	精白米 こんにゃく 三温糖 さつま芋 胡麻 ★薄力粉 バター	サバ おかか 鶏肉 ★卵 ★牛乳	人参 里芋 長ねぎ ほうれん草 ごぼう もやし 菊 舞茸	スイートケーキ 牛乳	脂質 ^{17・31} 16.3 g 食塩相当量 ³ 1.7 g 食塩相当量 ^{17・31} 1.3 g
4 18 水	ご飯 ポークビーンズ (乳児:鶏肉) マカロニサラダ コーンスープ 麦茶	精白米 ★バター ★薄力粉 4三温糖 4さつま芋 ★マカロニ	豚肉(乳児:鶏肉) 大豆 4白いんげん ツナ 4豆乳 ★生クリーム ★牛乳	人参 コーン 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり	4十五夜 お月見まんじゅう 18五平餅 牛乳	エネルギー 651 kcal たんぱく質 ⁴ 21.0 g たんぱく質 ¹⁸ 20.5 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.0 g
5 19 木	菜飯 鮭のきのこあん ひじきの煮物 味噌汁 麦茶	精白米 胡麻 ★食パン マヨネーズ ★マーガリン	★鮭 ひじき のり ★牛乳	小松菜 蓮根 小ねぎ かぼちゃ えのき 長ねぎ しめじ キャベツ 人参	のりマヨトースト 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.7 kcal 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.7 g
6 20 金	ご飯 チキンソテー じゃが芋のカレー炒め 味噌汁 麦茶	精白米 じゃが芋 ビーフン	★鶏肉 豚肉 ★牛乳	玉ねぎ ほうれん草 人参 にら キャベツ もやし えのき	焼きビーフン 牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 1.6 g
7 21 土	ちゃんぽん 中華炒め 麦茶	★中華麺 ★餃子の皮 三温糖 キャノーラ油	★豚肉 ★牛乳	もやし にら 長ねぎ キャベツ コーン 人参 玉ねぎ 白菜 エリンギ りんご	アップルパイ風 牛乳	エネルギー 422 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.1 g
23 月	ご飯 ほうれん草のキッシュ風 おいもサラダ スープ 麦茶	精白米 マヨネーズ さつま芋 じゃが芋 三温糖 はちみつ ★薄力粉 ★バター	★卵 鶏肉 ★生クリーム ★チーズ ★牛乳	ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 しめじ かぼちゃ 栗 きゅうり	マロンケーキ 牛乳	エネルギー 604 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.9 g
10 24 火	鶏ごぼう飯 さんまの塩焼き(乳児:鯖) オイスター炒め 味噌汁 麦茶	精白米 ★マーガリン さつま芋 三温糖 片栗粉	★鶏肉 さんま(乳児:鯖) 油揚げ 豆腐 ★牛乳	ごぼう 玉ねぎ 舞茸 小松菜 人参 なめこ もやし しめじ	さつま芋もち 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.8 g
11 25 水	ご飯 鶏の唐揚げ ごまマヨ和え 味噌汁 麦茶	精白米 片栗粉 マヨネーズ じゃが芋 キャノーラ油 ★胡麻 中華麺	★鶏肉 豚肉 ★牛乳	キャベツ 白菜 人参 もやし きゅうり 長ねぎ れんこん 玉ねぎ	醤油ラーメン 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.9 kcal 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.3 g
12 26 木	ご飯 カジキのマーマレード焼き 里芋の煮物 味噌汁 麦茶	精白米 ★マーマレード ★フランスパン(乳:食パン) ★マーガリン ざらめ糖	★カジキ 油揚げ わかめ ★牛乳	玉ねぎ もやし 人参 小ねぎ 里芋 椎茸 白菜	シュガーラスク (乳児:ざらめトースト) 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.8 g
13 27 金	秋野菜カレーライス 大根の土佐煮 いそ和え すまし汁 麦茶	精白米 ★さつま芋 ★バター ★薄力粉	★豚肉 おかか のり ツナ ★牛乳	れんこん 人参 玉ねぎ もやし しめじ 長ねぎ 大根 えのき キャベツ 小松菜 ゆかり	ツナゆかりおにぎり 牛乳	エネルギー 631 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.9 g
14 28 土	わかめうどん ゆかり和え 麦茶	★うどん 薄力粉 三温糖 さつま芋 ★キャノーラ油 ★バター	★鶏肉 ワカメ ★牛乳	白菜 ゆかり 玉ねぎ えのき 人参 きゅうり チンゲン菜 もやし	さつま芋かりんとう 牛乳	エネルギー 404 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 2.8 g

★印はアレルギー除去対象食品です。
・幼児はお昼に麦茶、乳児は牛乳が付きます。

・0、1歳はおやつにスープがつきます。
・0、1、2歳はおやつに果物がつきます。
※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。