



10月の献立表

銀の鈴保育園

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
(上段)未満児			
(下段)以上児			

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
3	月	ごはん とうふチャンプルー きゅうりすのもの みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう サンドイッチ	米 食パン マヨネーズ	豆腐 豚肉 わかめ 竹輪 牛乳 ハム チーズ	もやし 人参 青梗菜 椎茸 ねぎ 玉葱 きゅうり えのき キャベツ オレンジ	420 624	57.4 83.2	17.6 26.3	13 20
		ごはん しゅうまい ナムル スープ かき	ぎゅうにゅう やきそば	米 しゅうまい皮 春雨 やきそば麺	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	玉葱 椎茸 ほうれん草 もやし 人参 柿 玉葱 キャベツ	439 605	61.3 85.6	17.7 24	13.5 17.2
4	火	たきこみごはん さばしおやき・かぼちゃ いんげんごまあえ すまじる ぶどう	ぎゅうにゅう ホットケーキ	米 ホットケーキミックス	油揚げ さば 麵 牛乳 卵 スキムミルク	ごぼう かぼちゃ いんげん 人参 えのき ねぎ ぶどう	400 594	53.8 78.2	16.4 26	11.9 18.4
		ごはん ハンバーグトマトソース やさいいため みそしる なし	ぎゅうにゅう ツナトースト	米 パン粉 里芋 食パン マヨネーズ	豚肉 牛乳 卵 ツナ	玉葱 トマト パセリ ブロッコリー もやし 人参 小松菜 梨 コーン	441 628	58.4 83	18.3 26.2	14 19.8
5	水	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーサラダ スープ バナナ	ぎゅうにゅう じゃこごはん	ロールパン ホワイトソース マカロニ パン粉	鶏肉 スキムミルク 牛乳 ハム しらす	玉葱 しめじ 人参 バナナ ブロッコリー キャベツ コーン	428 631	60.4 90.1	16.8 25.2	13.2 19.4
		きのこスパゲティ さつまいもオレンジに ミネストローネ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう チャーハン	スパゲティ さつまいも	ツナ 昆布 ベーコン ワインナー 牛乳 卵	しめじ えのき 玉葱 人参 ピーマン キャベツ トマト パセリ グレープフルーツ	437 609	62.9 92.5	14.1 19.2	13.8 18.3
7	木	ごはん スペインふうオムレツ・パプリカ コーンサラダ スープ なし	ぎゅうにゅう おこのみやき	米 じゃがいも マヨネーズ お好み焼き粉	卵 ウィンナー 牛乳 スキムミルク ツナ 豚肉	玉葱 トマト パセリ しめじ ほうれん草 パプリカ コーン ブロッコリー キャベツ 梨	430 583	57.2 76.8	18.2 25.2	13.8 18.4
		ごはん とりのつくねに キャベツゆかりあえ みそしる バナナ	ぎゅうにゅう ミートマカロニ	米 マカロニ	鶏肉 厚揚げ 牛乳 豚肉 チーズ	玉葱 キャベツ 人参 きゅうり ねぎ バナナ セロリ トマト	431 608	63 88.8	16.7 24.1	11.6 15.8
14	金	カレーライス チーズサラダ スープ ぶどう	オレンジジュース パフェ	米 じゃがいも カレールウ コーンフレーク ウエハース	鶏肉 スキムミルク チーズ ベーコン 牛乳	玉葱 人参 トマト ぶどう 小松菜 キャベツ コーン みかん	491 639	75.1 100.1	14.8 18.9	14.8 18.7
		ごはん ぶたのしょうがやき・パプリカ ほうれんそうなっとうあえ けんちんじる かき	ぎゅうにゅう スイートポテト	米 長芋 里芋 さつまいも	豚肉 納豆 豆腐 牛乳 スキムミルク	玉葱 パプリカ ほうれん草 人参 ごぼう 椎茸 ねぎ 柿	454 623	63.1 85.8	17.4 24.6	13.9 18.7
18	火	ごはん とりのピザやき・ブロッコリー きりばしたいこんバーターソテー みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ジャムサンド	米 食パン	鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳	玉葱 パセリ 切干大根 オレンジ 人参 ほうれん草 なめこ 大根	437 638	57.8 87.2	19.5 28.4	13.4 18.3
		ごはん さけフライ・タルタルソース さつまいもきんぴら みそしる グレープフルーツ	やさいジュース はちみつヨーグルト	米 小麦粉 パン粉 マヨネーズ さつまいも コーンフレーク	鮭 卵 ヨーグルト	パプリカ ピーマン 人参 バナナ もやし なす グレープフルーツ	488 635	76.4 99.3	15.9 22.9	12.4 15.1
20	木	きつねうどん チキンナゲット・ブロッコリー ヤクルト	ぎゅうにゅう おかかチーズごはん	うどん 米	かまぼこ 鶏肉 チーズ 牛乳 油揚げ チキンナゲット	ねぎ しめじ 大根 人参 ブロッコリー	452 644	57.5 80.3	21 30.3	14.1 20.7
		ごはん とうふちゅうかに はるさめあえもの スープ ぶどう	ぎゅうにゅう ココアあげパン	米 春雨 ロールパン	豆腐 豚肉 えび ハム 卵 牛乳	白菜 人参 椎茸 もやし きゅうり にら ぶどう	433 631	59.4 87.4	16.6 24.1	13.2 19.2
24	月	ごはん とりのからあげ・ミニトマト ひじきあきやさいに みそしる グレープフルーツ	すいとん チーズ	米 白玉粉 小麦粉 さつまいも	鶏肉 豚肉 チーズ	ミニトマト ひじき 人参 グレープフルーツ れんこん いんげん かぼちゃ ねぎ 大根 小松菜	484 620	65.7 86.4	21.5 28	14.2 17

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
25	火	ごはん しらすいりたまごやき ビーフンいため とんじる オレンジ	ぎゅうにゅう きなこむしばん	米 ビーフン 小麦粉 里芋	しらす 鶏ひき肉 油揚げ ベーコン 卵 豚肉 牛乳 きなこ スキムミルク	ねぎ ピーマン キャベツ 人参 大根 オレンジ	449 624	61.3 87.1	18.3 25.6	13.8 18.1
26	木	ハヤシライス にんじんサラダ スープ バナナ	ぎゅうにゅう あんトースト	米 ハヤシルウ 食パン	豚肉 ツナ	玉葱 人参 マッシュルーム バナナ グリンピース ほうれん草 キャベツ えのき	446 618	66.5 93.3	15.3 21.3	13 17.7
27	木	ごはん かじきムニエル・パプリカ レバーオーロラソース スープ かき	ぎゅうにゅう フライドポテト	米 小麦粉 じゃがいも	かじき 鶏レバー 豚肉 ウインナー 牛乳	パセリ パプリカ 玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ 柿	421 603	51.1 72.3	17.8 27	15.5 21.4
28	金	ごはん ポークビーンズ じゃこサラダ スープ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ホットドッグ	米 じゃがいも ロールパン	豚肉 大豆 ひよこ豆 わかめ しらす 牛乳 ウインナー	玉葱 人参 トマト キャベツ コーン ほうれん草 いんげん グレープフルーツ	422 626	62.1 91.7	16.5 24.3	11.9 17.9
31	月	おばけオムライス かぼちゃサラダ スープ パンプキンババロア	ぎゅうにゅう ハロウィンクッキー	米 マヨネーズ ホットケーキミックス	鶏肉 卵 ウインナー 牛乳 スキムミルク	玉葱 人参 グリンピース コーン かぼちゃ しめじ	466 632	64.6 87.5	13.7 19	17.1 23.1

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。

誕生会リクエストメニュー 14日	カレーライス パフェ
先生のおすすめメニュー 11日 26日	ミネストローネ にんじんサラダ



中里農園の野菜	ピーマン なす きゅうり
---------	--------------

【 1日当たりの平均 】

※詳細はひよこ組前の掲示をご覧ください

未満児	エネルギー	443	たんぱく質	17.2	脂質	13.6
	炭水化物	61.8				
以上児	エネルギー	621	たんぱく質	24.5	脂質	18.7
	炭水化物	86.8				