



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	ぎゅうにゅう	米	豆腐 豚肉 わかめ	もやし 人参 青梗菜 椎茸 ねぎ 玉葱	420	57.4	17.6	13
		きゅうりすのもの みそしる オレンジ	サンドイッチ	食パン マヨネーズ	竹輪 牛乳 ハム チーズ	きゅうり えのき キャベツ オレンジ	624	83.2	26.3	20
4	火	ごはん しゅうまい	ぎゅうにゅう	米 しゅうまい皮	豚肉 豆腐	玉葱 椎茸 ほうれん草 もやし	439	61.3	17.7	13.5
		ナムル スープ かき	やきそば	春雨 やきそば麺	わかめ 牛乳	人参 柿 玉葱 キャベツ	605	85.6	24	17.2
5	水	たきこみごはん さばしおやき・かぼちゃ	ぎゅうにゅう	米	油揚げ さば 麩	ごぼう かぼちゃ いんげん	400	53.8	16.4	11.9
		いんげんごまあえ すましじる ぶどう	ホットケーキ	ホットケーキミックス	牛乳 卵 スキムミルク	人参 えのき ねぎ ぶどう	594	78.2	26	18.4
6	木	ごはん ハンバーグトマトソース	ぎゅうにゅう	米 パン粉 里芋	豚肉 牛乳 卵	玉葱 トマト パセリ ブロッコリー	441	58.4	18.3	14
		やさしいため みそしる なし	ツナトースト	食パン マヨネーズ	ツナ	もやし 人参 小松菜 梨 コーン	628	83	26.2	19.8
7	金	ロールパン マカロニグラタン	ぎゅうにゅう	ロールパン ホワイトソース	鶏肉 スキムミルク	玉葱 しめじ 人参 パナナ	428	60.4	16.8	13.2
		ブロッコリーサラダ スープ パナナ	じゃこごはん	マカロニ パン粉	牛乳 ハム しらす	ブロッコリー キャベツ コーン	631	90.1	25.2	19.4
11	火	きのこスパゲティ さつまいもオレンジに	ぎゅうにゅう	スパゲティ	ツナ 昆布 ベーコン	しめじ えのき 玉葱 人参 ビーマン	437	62.9	14.1	13.8
		ミネストローネ グレープフルーツ	チャーハン	さつまいも	ウインナー 牛乳 卵	キャベツ トマト パセリ グレープフルーツ	609	92.5	19.2	18.3
12	水	ごはん スペインふうオムレツ・パプリカ	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも	卵 ウインナー 牛乳	玉葱 トマト パセリ しめじ ほうれん草	430	57.2	18.2	13.8
		コーンサラダ スープ なし	おこのみやき	マヨネーズ お好み焼き粉	スキムミルク ツナ 豚肉	パプリカ コーン ブロッコリー キャベツ 梨	583	76.8	25.2	18.4
13	木	ごはん とりのつくねに	ぎゅうにゅう	米	鶏肉 厚揚げ 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 きゅうり	431	63	16.7	11.6
		キャベツゆかりあえ みそしる パナナ	ミートマカロニ	マカロニ	豚肉 チーズ	ねぎ パナナ セロリ トマト	608	88.8	24.1	15.8
14	金	カレーライス	オレンジジュース	米 じゃがいも カレールウ	鶏肉 スキムミルク	玉葱 人参 トマト ぶどう	491	75.1	14.8	14.8
		チーズサラダ スープ ぶどう	パフェ	コーンフレーク ウエハース	チーズ ベーコン 牛乳	小松菜 キャベツ コーン みかん	639	100.1	18.9	18.7
17	月	ごはん ぶたのしょうがやき・パプリカ	ぎゅうにゅう	米 長芋	豚肉 納豆 豆腐	玉葱 パプリカ ほうれん草	454	63.1	17.4	13.9
		ほうれんそうなっとうあえ けんちんじる かき	スイートポテト	里芋 さつまいも	牛乳 スキムミルク	人参 ごぼう 椎茸 ねぎ 柿	623	85.8	24.6	18.7
18	火	ごはん とりのピザやき・ブロッコリー	ぎゅうにゅう	米	鶏肉 チーズ	玉葱 パセリ 切干大根 オレンジ	437	57.8	19.5	13.4
		きりぼしだいこんバターソテー みそしる オレンジ	ジャムサンド	食パン	ベーコン 牛乳	人参 ほうれん草 なめこ 大根	638	87.2	28.4	18.3
19	水	ごはん さけフライ・タルタルソース	やさいジュース	米 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	鮭 卵	パプリカ ビーマン 人参 パナナ	488	76.4	15.9	12.4
		さつまいもきんぴら みそしる グレープフルーツ	はちみつヨーグルト	さつまいも コーンフレーク	ヨーグルト	もやし なす グレープフルーツ	635	99.3	22.9	15.1
20	木	きつねうどん	ぎゅうにゅう	うどん	かまぼこ 鶏肉 チーズ 牛乳	ねぎ しめじ 大根 人参	452	57.5	21	14.1
		チキンナゲット・ブロッコリー ヤクルト	おかかチーズごはん	米	油揚げ チキンナゲット	ブロッコリー	644	80.3	30.3	20.7
21	金	ごはん とうふちゅうかに	ぎゅうにゅう	米 春雨	豆腐 豚肉 えび	白菜 人参 椎茸 もやし	433	59.4	16.6	13.2
		はるさめあえもの スープ ぶどう	ココアあげパン	ロールパン	ハム 卵 牛乳	きゅうり なら ぶどう	631	87.4	24.1	19.2
24	月	ごはん とりのからあげ・ミニトマト	すいとん	米 白玉粉 小麦粉	鶏肉 豚肉	ミニトマト ひじき 人参 グレープフルーツ	484	65.7	21.5	14.2
		ひじきあきやさいに みそしる グレープフルーツ	チーズ	さつまいも	チーズ	れんこん いんげん かぼちゃ ねぎ 大根 小松菜	620	86.4	28	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 きなこむしぱん	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 グリーンピース 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				
	炭水化物	61.8	たんぱく質	17.2	脂質	13.6
以上児	エネルギー	621				
	炭水化物	86.8	たんぱく質	24.5	脂質	18.7