

2017年10月献立表

ひだまり保育園

	献立名	材料名			おやつ	栄養価 (3歳以上児)	
		パワー	ストロング	ヘルシー		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2 - 23 (月)	ソフトフランスパン ポテトカレーグラタン ほうれん草とコーンのソー スープ	ソフトフランスパン・ じゃがいも・バター・ オリーブ油・薄力粉	牛乳・豚ひき肉	玉ねぎ・パセリ・ほう れん草・とうもろこし 缶・キャベツ・トマト	牛乳 小松菜とじゃこのおにぎり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	568 21.4 15.7
3 - 17 (火)	さんまのかば焼き丼 かぶのゆかり和え 田舎汁	米・薄力粉・オリーブ 油・きび砂糖・さい も・糸こんにゃく	さんま	しょうが・かぶ・かぶ の葉・にんじん・ごぼ う・だいこん・ねぎ	牛乳 かぼちゃクッキー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	642 18.8 26.3
4 - 18 (水)	ほうとう風 大根とホタテのサラダ 果物	うどん・きび砂糖	鶏肉・油揚げ・みそ・ ホタテ貝水煮缶	にんじん・ごぼう・か ぼちゃ・ねぎ・だいこ ん・きゅうり・みかん	牛乳 月見だんご(4日) 黒蒸しパン(18日)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	518 20.4 8.2
5 - 19 (木)	三色ご飯 和風サラダ 味噌汁	米・きび砂糖・片栗 粉・オリーブ油・じゃ がいも	豚ひき肉・たまご・味 噌	しょうが・にんじん・ キャベツ・トマト・わ かめ・きゅうり・セロ リ・ぶなしめじ・えの きたけ	牛乳 米粉ココアケーキ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	591 19.1 18.6
6 - 20 (金)	ご飯 魚のごまみそ焼き ひじきサラダ 七色汁	米・きび砂糖・オリ ブ油・さいも・そう めん	鮭・味噌・油揚げ	白ごま・きゅうり・ひ じき・にんじん・とう もろこし缶・だいこん ・かぼちゃ・なす	豆乳 ミルクドック	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	548 22.9 15.5
7 - 21 (土)	ツナのスパゲティ だいこんとベーコンのス ープ	スパゲティ・オリーブ 油	まぐろ水煮缶・ベー コン	玉ねぎ・さいいんげ ん・マッシュルーム 缶・トマト缶・だいこ ん	牛乳 クラッカー クッキー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	544 20.9 19.2
10 - 24 (火)	ご飯 鮭の竜田揚げ かぼちゃサラダ 沢煮椀風	米・片栗粉・なたね 油・オリーブ油・きび 砂糖・糸こんにゃく	鮭・ベーコン・豚肉	しょうが・かぼちゃ・ さいいんげん・とうも ろこし缶・にんじん・ だいこん・ごぼう	牛乳 ころころ揚げ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	536 21.7 15.9
11 - 25 (水)	ハヤシライス フレンチサラダ 果物	米・オリーブ油・じゃ がいも	豚肉	玉ねぎ・にんじん・マ ッシュルーム缶・トマ ト缶・キャベツ・きゅ うり・みかん缶・りん ご	牛乳 さいいものお焼き	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	560 18.8 19.2
12 - 26 (木)	ゆかりご飯 車麩の肉詰めフライ ニラともやしのナムル 吉野汁	米・車麩・パン粉・な たね油・ごま油	鶏ひき肉・たまご・豆 腐	ねぎ・もやし・にら・だ いこん・にんじん・ご ぼう・小松菜	牛乳 全粒粉のパウンドケーキ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	561 17.8 15.7
13 - 27 (金)	ご飯 魚のスタミナ焼き じゃが・ピー炒め 塩豚汁	米・きび砂糖・オリ ブ油・じゃがいも	めかじき・味噌・豚肉	にんにく・青ピーマ ン・にんじん・玉ね ぎ・えのきたけ・キャ ベツ	牛乳 おにまんじゅう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	548 19.6 10.4
14 - 28 (土)	豚丼 お浸し 味噌汁	米・オリーブ油・糸こ んにゃく・きび砂糖	豚肉・豆腐・味噌	玉ねぎ・にんじん・ほ うれん草・わかめ・ね ぎ	牛乳 ビスケット ブルー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	481 18.9 14.1
16 - 30 (月)	ご飯 凍り豆腐のふわふわ煮 のりサラダ 味噌汁	米・オリーブ油・じゃ がいも	凍り豆腐・たまご	ごぼう・にんじん・み つば・もやし・小松 菜・キャベツ・のり・ 玉ねぎ・ほうれん草	牛乳 はちみつレモンゼリー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	469 16.8 13.2
31 (火)	栗ご飯 ぶりの照り焼き 磯辺和え 味噌汁	米・もち米・栗・きび 砂糖・じゃがいも	ぶり・味噌	小松菜・もやし・のり 玉ねぎ・にんじん・ほ うれん草	牛乳 黒糖ビスケット	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	565 20.1 19.3

◎0. 1. 2歳児はお昼に豆乳を飲みます。

◎食べ物と体の働きによって3つに分けています。

パワー: 力や熱になる ストロング: 骨や血や肉をつくる ヘルシー: 体の働きを助ける

◎材料の都合により、変更することがありますのでご了承ください。

◎献立変更については、玄関に掲示させていただきます。

◎0・1歳児の白玉粉を使ったおやつ(団子、もちなど)は咀嚼・嚥下が上手になるまでは米などで代用していきます。

◎年間を通して、災害時の備蓄品の食材を献立の中に取り入れていきます。

◎子ども達と干し野菜を作って給食に取り入れていきます。

◎蜂蜜、黒砂糖、きび砂糖は、上白糖、メープルシロップに変更になることがあります。

