

# 令和元年 10月 献立表

シャローム三育保育園

日	午前 おやつ	昼 食					15時の おやつ	補食
		献立名および材料名						
1 火	牛乳 ミレービスケット	松風焼き 鶏ひき肉 油揚げ 人参 コーン	こんにゃくの彩り炒め こんにゃく ビーマン 赤・黄パプリカ	梨	味噌汁 麩 もやし	麦ご飯	牛乳 干し芋	麦茶 焼きうどん
2 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鯖の韓国煮 鯖 味噌 生姜	カブの和え物 カブ 胡瓜 人参	巨峰	すまし汁 舞茸 卵	雑穀米	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 ピラフ
3 木	牛乳 うの花揚げ	なめこうどん うどん なめこ かまぼこ わかめ	さつまいのかき揚げ さつまい 玉葱 人参	ヨーグルト			麦茶 チャーハン	麦茶 サンドイッチ
4 金	牛乳 ベジタブルせんべい	カレーライス 鶏もも肉 人参 ジャガ芋 玉葱	冬瓜のあんかけ 冬瓜 かまぼこ 赤・黄パプリカ	バナナ	コンソメスープ 小松菜 長葱	ご飯	牛乳 クッキー	麦茶 混ぜご飯
5 土	牛乳 ミレービスケット	ほっけの塩焼き ほっけ	五目煮 人参 大根 ごぼう いんげん 大豆	柿	味噌汁 わかめ しめじ	ご飯	牛乳 スティックパン	
7 月	牛乳 クラッカー	鶏肉のトマト煮 鶏もも トマト 玉葱	さつまいサラダ ブロッコリー さつまい 赤・黄パプリカ	梨	コンソメスープ エリンギ ほうれん草	ロールパン	麦茶 おいなり 小魚	麦茶 焼きそば
8 火	牛乳 ミレービスケット	八宝菜 肉 白菜 人参 ビーマン ヤングコーン 海苔 もやし 長葱	じゃが芋のおかか和え じゃが芋 鰹節 焼き海苔	巨峰	中華スープ 青梗菜 コーン	麦ご飯	牛乳 ごぼうチップス	麦茶 おにぎり
9 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鯖塩麹焼き 鯖	蓮根のきんぴら 蓮根 赤・黄パプリカ ビーマン	ヨーグルト	味噌汁 里芋 油揚げ	雑穀米	牛乳 きなこトースト	麦茶 混ぜご飯
10 木	牛乳 うの花揚げ	とりむねポテト 鶏胸肉 ジャガ芋	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 いんげん	バナナ	すまし汁 板麩 かいわれ	麦ご飯	麦茶 里芋の磯辺焼き 小魚	麦茶 サンドイッチ
11 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の西京焼き 鯖	南瓜とひじきの煮物 南瓜 ひじき 人参 絹さや	柿	味噌汁 えのき キャベツ	栗ご飯	牛乳 クロワッサン	麦茶 チャーハン
12 土	牛乳 ミレービスケット	スパゲッティナポリタン パスタ ビーマン 玉葱 マッシュルーム しめじ ベーコン		梨	コンソメスープ コーン 長葱 レタス		牛乳 バームクーヘン	
15 火	牛乳 ミレービスケット	松風焼き 鶏ひき肉 油揚げ 人参 コーン	こんにゃくの彩り炒め こんにゃく ビーマン 赤・黄パプリカ	巨峰	味噌汁 麩 もやし	雑穀米	牛乳 干し芋	麦茶 焼きうどん
16 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鯖の韓国煮 鯖 味噌 生姜	カブの和え物 カブ 胡瓜 人参	ヨーグルト	すまし汁 舞茸 卵	麦ご飯	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 ピラフ
17 木	牛乳 うの花揚げ	なめこうどん うどん なめこ かまぼこ わかめ	さつまいのかき揚げ さつまい 玉葱 人参	バナナ			麦茶 チャーハン	麦茶 サンドイッチ
18 金	牛乳 ベジタブルせんべい	カレーライス 鶏もも肉 人参 ジャガ芋 玉葱	冬瓜のあんかけ 冬瓜 かまぼこ 赤・黄パプリカ	柿	コンソメスープ 小松菜 長葱	ご飯	牛乳 クッキー	麦茶 おにぎり
19 土	牛乳 ミレービスケット	ほっけの塩焼き ほっけ	五目煮 人参 大根 ごぼう いんげん 大豆	りんご	味噌汁 わかめ しめじ	ご飯	牛乳 スティックパン	
21 月	牛乳 クラッカー	鶏肉のトマト煮 鶏もも トマト 玉葱	さつまいサラダ ブロッコリー さつまい 赤・黄パプリカ	梨	コンソメスープ エリンギ ほうれん草	ロールパン	麦茶 おいなり 小魚	麦茶 混ぜご飯
23 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	八宝菜 肉 白菜 人参 ビーマン ヤングコーン 海苔 もやし 長葱	じゃが芋のおかか和え じゃが芋 鰹節 焼き海苔	ヨーグルト	中華スープ 青梗菜 コーン	雑穀米	牛乳 ごぼうチップス	麦茶 焼きそば
24 木	牛乳 うの花揚げ	鯖塩麹焼き 鯖	蓮根のきんぴら 蓮根 赤・黄パプリカ ビーマン	バナナ	味噌汁 里芋 油揚げ	麦ご飯	牛乳 きなこトースト	麦茶 チャーハン
25 金	牛乳 ベジタブルせんべい	とりむねポテト 鶏胸肉 ジャガ芋	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 いんげん	りんご	すまし汁 板麩 かいわれ	雑穀米	麦茶 にゅうめん	麦茶 サンドイッチ
26 土	牛乳 ミレービスケット	スパゲッティナポリタン パスタ ビーマン 玉葱 マッシュルーム しめじ ベーコン		柿	コンソメスープ コーン 長葱 レタス		牛乳 バームクーヘン	
28 月	牛乳 クラッカー	蓮根のはさみ揚げ 鶏ひき肉 長葱 生姜	もやしの塩昆布和え もやし 赤・黄パプリカ 万能ネギ	梨	味噌汁 えのき キャベツ	麦ご飯	牛乳 ミートパイ	麦茶 焼きうどん
29 火	牛乳 ミレービスケット	鯖の西京焼き 鯖	南瓜とひじきの煮物 南瓜 ひじき 人参 絹さや	りんご	すまし汁 板麩 かいわれ	栗ご飯	麦茶 里芋の磯辺焼き 小魚	麦茶 ピラフ
30 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	サンドイッチ ツナ 胡瓜 鶏もも肉 卵 ハム チーズ	ポテトフライ じゃが芋	ヨーグルト	コーンポタージュ コーン	食パン	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 混ぜご飯
31 木	牛乳 うの花揚げ	サンマの塩焼き サンマ	里芋の煮物 里芋 こんにゃく 人参 絹さや	バナナ	味噌汁 もやし 絹豆腐	雑穀米	牛乳 アイストップ	麦茶 おにぎり

※昼食がヨーグルトの時、乳児はりんごとなります

※完了食の場合、主食は軟飯となります

## 今月の平均栄養基準量

・エネルギー 559kcal ・たんぱく質 21.6g ・脂質 13.6g  
・カルシウム 234mg ・食塩 1.9g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります