

# 令和2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 木	牛乳 うの花揚げ	鯖の韓国煮 鯖 味噌 生姜	さつま芋サラダ さつま芋 フロッコリー 赤・黄パプリカ	梨	味噌汁 わかめ しめじ	雑穀米	牛乳 干し芋	麦茶 おにぎり
2 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		ご飯	リンゴジュース メダルクッキー	麦茶 焼きそば
3 土	牛乳 ミレービスケット	ほっけの塩焼き ほっけ	野菜の浅漬け カブ 人参 胡瓜	パイナップル	味噌汁 ほうれん草 玉葱	ご飯	牛乳 おせんべい	
5 月	牛乳 クラッカー	蓮根のはさみ揚げ 蓮根 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	柿	すまし汁 えのき キャベツ	麦ご飯	麦茶 里芋の磯辺焼き 小魚	麦茶 チャーハン
6 火	牛乳 ミレービスケット	鮭塩麹焼き 鮭	青梗菜のお浸し 青梗菜 人参 油揚げ	ヨーグルト	味噌汁 里芋 南瓜	雑穀米	牛乳 揚げパン	麦茶 ピラフ
7 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	お肉と厚揚げの味噌炒め お肉 厚揚げ ビーマン 長ネギ	コールスロー キャベツ 人参 コーン	梨	すまし汁 三つ葉 卵	麦ご飯	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 焼うどん
8 木	牛乳 うの花揚げ	わかめうどん うどん かまぼこ わかめ ささ身	さつま芋のかき揚げ さつま芋 玉葱 人参	バナナ			麦茶 おいなり 小魚	麦茶 サンドイッチ
9 金	牛乳 ベジタブルせんべい	チキンカツ 鶏もも肉	野菜の白和え 豆腐 ほうれん草 人参 つきこんにゃく しめじ	パイナップル	味噌汁 麩 もやし	雑穀米	牛乳 スイートポテト	麦茶 混ぜご飯
10 土	牛乳 ミレービスケット	鮭とひじきのチャーハン 鮭 ひじき コーン 万能ネギ		柿	中華スープ 大根 ニラ 人参 玉葱	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
12 月	牛乳 クラッカー	鶏肉と焼きかぶと野菜のチーズかけ 鶏もも かぶ しめじ 茄子 フロッコリー トマト 南瓜		ヨーグルト		ロールパン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼きそば
13 火	牛乳 ミレービスケット	魚の酢豚風 カジキマグロ 玉葱 赤・黄パプリカ	里芋のおかか和え 里芋 鰹節 焼き海苔	梨	すまし汁 青梗菜 長ネギ	麦ご飯	牛乳 アップルパイ	麦茶 おにぎり
14 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	松風焼き 鶏ひき肉	しらたきのきんぴら しらたき 人参 ビーマン	バナナ	味噌汁 じゃが芋 油揚げ	雑穀米	牛乳 スコーン	麦茶 焼きうどん
15 木	牛乳 うの花揚げ	鯖の韓国煮 鯖 味噌 生姜	さつま芋サラダ さつま芋 フロッコリー 赤・黄パプリカ	パイナップル	味噌汁 わかめ しめじ	雑穀米	牛乳 干し芋	麦茶 サンドイッチ
16 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		ご飯	牛乳 きなこトースト	麦茶 混ぜご飯
17 土	牛乳 ミレービスケット	ほっけの塩焼き ほっけ	野菜の浅漬け カブ 人参 胡瓜	ヨーグルト	味噌汁 ほうれん草 玉葱	ご飯	牛乳 おせんべい	
19 月	牛乳 クラッカー	蓮根のはさみ揚げ 蓮根 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	すまし汁 えのき キャベツ	麦ご飯	麦茶 里芋の磯辺焼き 小魚	麦茶 ピラフ
20 火	牛乳 ミレービスケット	鮭塩麹焼き 鮭	青梗菜のお浸し 青梗菜 人参 油揚げ	バナナ	味噌汁 里芋 南瓜	雑穀米	牛乳 揚げパン	麦茶 焼きそば
21 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	お肉と厚揚げの味噌炒め お肉 厚揚げ ビーマン 長ネギ	コールスロー キャベツ 人参 コーン	パイナップル	すまし汁 三つ葉 卵	麦ご飯	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 混ぜご飯
22 木	牛乳 うの花揚げ	わかめうどん うどん かまぼこ わかめ ささ身	さつま芋のかき揚げ さつま芋 玉葱 人参	柿			麦茶 おいなり 小魚	麦茶 サンドイッチ
23 金	牛乳 ベジタブルせんべい	チキンカツ 鶏もも肉	野菜の白和え 豆腐 ほうれん草 人参 つきこんにゃく しめじ	ヨーグルト	味噌汁 麩 もやし	雑穀米	牛乳 スイートポテト	麦茶 焼うどん
24 土	牛乳 ミレービスケット	鮭とひじきのチャーハン 鮭 ひじき コーン 万能ネギ		梨	中華スープ 大根 ニラ 人参 玉葱	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
26 月	牛乳 クラッカー	鶏肉と焼きかぶと野菜のチーズかけ 鶏もも かぶ しめじ 茄子 フロッコリー トマト 南瓜		パイナップル		ロールパン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼きそば
27 火	牛乳 ミレービスケット	魚の酢豚風 カジキマグロ 玉葱 赤・黄パプリカ	里芋のおかか和え 里芋 鰹節 焼き海苔	バナナ	すまし汁 青梗菜 長ネギ	雑穀米	牛乳 アップルパイ	麦茶 チャーハン
28 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	柿	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
29 木	牛乳 うの花揚げ	サンマの塩焼き サンマ	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 いんげん	ヨーグルト	味噌汁 さつま芋 舞茸	麦ご飯	牛乳 南瓜チップス	麦茶 おにぎり
30 金	牛乳 ベジタブルせんべい	お弁当持ち散歩					麦茶 雑炊	麦茶 サンドイッチ
31 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		バナナ	コンソメスープ レタス 大根		牛乳 おせんべい	

※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 574kcal ・たんぱく質 22.7g ・脂質 14.3g  
・カルシウム 256mg ・食塩 1.5g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります