

2020年10月 幼児食予定献立表

日	曜日	昼食	材料	おやつ	材料	栄養価
1	木	★十五夜★ オムライスクリームソース コンソメスープ マカロニサラダ フルーツポンチ	米・鶏肉・玉葱・人参・グリーンピース・コーン・ケチャップ・卵・牛乳・マッシュルーム・玉葱・シチュールー・ドライパセリ ブロッコリー・人参 マカロニ・胡瓜・人参・マヨドレ 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	お月見団子風	じゃが芋・片栗粉	144kcal - 629 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 18.4 g
		カレーうどん 里芋の煮物 フルーツ	うどん・豚肉・玉葱・人参・カレー粉・小麦粉・片栗粉・グリーンピース 里芋・人参 フルーツ	しらすおやき	米・しらす・胡麻 万能葱	144kcal - 593 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 13.0 g
3	土	中華丼 春雨スープ もやしと胡瓜の和え物 フルーツ	米・豚肉・白菜・玉葱・人参・片栗粉・ごま油 青梗菜・春雨 もやし・胡瓜・人参・ごま油 フルーツ	マカロニきな粉	マカロニ・きな粉	144kcal - 513 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 15.0 g
		バターロール マカロニグラタン 白菜サラダ フルーツ	バターロール マカロニ・バター・玉葱・生クリーム・マッシュルーム・小松菜・パセリ・牛乳・スライスチーズ・チーズ・ドライパセリ 白菜・胡瓜 フルーツ	さつま芋天	さつま芋・天ぷら粉	144kcal - 669 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 26.6 g
5	月	ごはん 豚汁 かれのいも焼き風 煮物の和風ソテー フルーツ	米 豚肉・豆腐・人参・大根・里芋・長葱 かれのいも・小麦粉・片栗粉 新巻・しめじ・エリンギ・玉葱・いんげん・パプリカ フルーツ	マドレーヌ	卵・小麦粉・バター ベーキングパウダー スキムミルク	144kcal - 658 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 25.7 g
		バターロール コンソメスープ ミートボールのトマト煮込み ポテトサラダ フルーツポンチ	バターロール 人参・玉葱 豚肉・豆腐・玉葱・片栗粉・マッシュルーム・にんじく・カットトマト・ケチャップ・ブロッコリー じゃが芋・胡瓜・人参・マヨドレ 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	ツナ炒飯	米・ツナ・長葱・人参	144kcal - 620 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 19.2 g
7	水	子ぎつねうどん 豆腐チンパンブル ヨーグルト	うどん・油揚げ・人参・小松菜 豆腐・豚肉・ピーマン・人参・長葱・ごま油・かつお節 ヨーグルト	さけおにぎり	米・鮭・胡麻	144kcal - 563 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 14.4 g
		ごはん 味噌汁 たらのフライ 三色サラダ フルーツ	米 長葱・豆腐 たら・小麦粉・パン粉・ソース もやし・胡瓜・パプリカ フルーツ	オレンジゼリー	糖天・オレンジジュース みかん缶 ウエハース	144kcal - 492 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 10.6 g
9	金	チキンカレー コンソメスープ 春雨サラダ フルーツ	米・鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・生薬・にんにく・カレールウ・トマトピューレ ほうれん草・コーン ツナ・春雨・胡瓜・人参・ごま油 フルーツ	さつま芋蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー スキムミルク・さつま芋	144kcal - 554 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 7.8 g
		餅もちのり 手作りの餃子 フルーツ	中華餅・豚肉・もやし・玉葱・人参・にら・ごま油 餃子の皮・豚挽肉・キャベツ・長葱 フルーツ	ジョア 五平餅	ジョア 米・胡麻	144kcal - 597 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 18.6 g
11	日	ごはん 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き 白菜のツナ和え フルーツ	米 じゃが芋・万能葱 鶏肉・小麦粉・ドライパセリ・粉チーズ・パン粉・ケチャップ・ソース ツナ・白菜・人参 フルーツ	せんべい クッキー	せんべい クッキー	144kcal - 560 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 12.3 g
		ごはん 味噌汁 さわらの竜田揚げ 金平ごぼろ フルーツ	米 白菜・玉葱 さわら・生薬・片栗粉・小麦粉 ごぼろ・人参・ごま油 フルーツ	ジュガーラスク	黄パン・バター	144kcal - 582 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.9 g
13	火	三色丼(卵・鶏・青梗菜) 味噌汁 香辛とコーンの和え物 フルーツポンチ	米・卵・鶏挽肉・ほうれん草・かつお節 鮭・玉葱 苜蓿・胡瓜・コーン・ごま油 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	フライドポテト	じゃが芋	144kcal - 569 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 20.6 g
		スバゲティミートソース コンソメスープ かぼちゃのミルク煮 フルーツ	スバゲティ・豚挽肉・玉葱・にんにく・小麦粉・トマトピューレ・ケチャップ・ピーマン 小松菜・人参 南瓜・牛乳 フルーツ	いなり寿司	米・油揚げ	144kcal - 715 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 18.6 g
15	木	ごはん 味噌汁 さけの香味焼き さつま芋のレモン煮 フルーツ	米 鮭・長葱 鮭・生薬・万能葱 さつま芋・レモン果汁・ソース フルーツ	ミニアメリカンドッグ	ホットケーキミックス ウインナー・ケチャップ	144kcal - 574 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 14.9 g
		さのこびら コンソメスープ 鶏肉の竜揚げ フルーツ	米・しめじ・えのき・玉葱・コーン・バター・ドライパセリ じゃが芋・人参 鶏肉・生薬・にんにく・小麦粉・片栗粉・トマト ブロッコリー・人参・マヨドレ・フルーツ	さつま芋モンブラン風ケーキ	ホットケーキミックス スキムミルク・牛乳 卵・バター・さつま芋 生クリーム 牛乳	144kcal - 715 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 24.5 g

* 材料の入れ替わりや、配達、天候等の都合により、献立を変更させて頂く場合がございます。
 * だしには、かつお節・昆布・煮干しを使用しています。
 * 調味料として、醤油・三層糖・塩・味噌・ササゲ油・ゴマ油・酢・コンソメ・中華だしを使用しています。
 * 今月のフルーツは、バナナ・りんご・オレンジ・グレープフルーツ・特を使用する予定です。

瑞江わんぱく保育園

日	曜日	昼食	材料	おやつ	材料	栄養価
17	土	ちゃんぽん 焼売 フルーツ	中華種・豚肉・人参・キャベツ・玉葱・にら・ごま油 豚挽肉・玉葱・片栗粉・ワンタンの皮・グリーンピース フルーツ	ひじきおにぎり	米・ひじき・油揚げ 人参	144kcal - 510 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g
		麻婆豆腐 たまごスープ ナムル フルーツ	米・豆腐・にんにく・生薬・豚挽肉・長葱・ケチャップ・片栗粉・ごま油 卵・にら・片栗粉 もやし・胡瓜・ごま油・胡麻 フルーツ	レーズン熱しパン	小麦粉・ベーキングパウダー スキムミルク・レーズン フルーツ	144kcal - 563 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 15.1 g
19	月	ごはん コンソメスープ たらのトマトソース アスパラ フルーツ	米 ほうれん草・コーン たら・小麦粉・カットトマト・玉葱・バター・ケチャップ・ソース アスパラ・人参 フルーツ	青のりポテト	じゃが芋・青のり	144kcal - 508 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 15.8 g
		パン コンソメスープ ハンバーグ フルーツ	黄パン・いちごジャム キャベツ・玉葱 豚挽肉・豆腐・玉葱・片栗粉・ケチャップ・ソース カリフラワー・胡瓜・人参 フルーツ	しらす炒飯	米・しらす・長葱・人参	144kcal - 584 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.2 g
21	水	焼きそば 焼売 白菜とツナのサラダ フルーツポンチ	焼きそば 焼売 白菜・人参・ツナ 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	おおかチスおにぎり	米・かつお節・チーズ	144kcal - 549 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 11.8 g
		ごはん 味噌汁 たらのフリッター キャベツとチーズのサラダ ヨーグルト	米 鮭・玉葱 たら・ベーキングパウダー・小麦粉・ソース チーズ・キャベツ・人参・マヨドレ ヨーグルト	ブルーノックッキー	小麦粉・バター	144kcal - 589 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 19.6 g
23	金	ポークカレー コンソメスープ 大根サラダ フルーツ	米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・生薬・にんにく・カレールウ・トマトピューレ 白菜・玉葱 ツナ・大根・コーン・ごま油・胡麻 フルーツ	セザミトースト	黄パン・バター・胡麻	144kcal - 576 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.5 g
		肉うどん キャベツサラダ フルーツ	うどん・豚肉・玉葱・干し椎茸・鮭・小松菜 キャベツ・玉葱・人参 フルーツ	ジョア 菜めしおにぎり	ジョア 米・菜飯の素	144kcal - 531 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.6 g
25	日	親子丼 味噌汁 いんげんの胡麻和え フルーツ	米・鶏肉・玉葱・卵・酒粕 豆芽・万能葱 いんげん・えのき・人参・胡麻 フルーツ	マカロニボリタン	マカロニ・人参・玉葱 ピーマン・コーン・ケチャップ	144kcal - 538 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 13.3 g
		ごはん 味噌汁 さけフライ ひじきとツナの煮物 フルーツ	米 ごぼろ・玉葱 さけ・小麦粉・パン粉・ソース ひじき・人参・ツナ フルーツ	メロンパン風	バターロール・バター 小麦粉	144kcal - 592 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 16.7 g
27	火	わかめごはん 具沢山汁 レバーの竜田揚げ 小松菜のおかか和え ヨーグルト	米・わかめごはんの具 油揚げ・大根・人参・ごぼろ・長葱 レバー・生薬・片栗粉・小麦粉 小松菜・人参・かつお節 ヨーグルト	ココロ豆乳ドーナツ	ホットケーキミックス スキムミルク・豆腐	144kcal - 622 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 18.3 g
		田舎うどん ツナ入り玉子焼き フルーツ	うどん・豚肉・大根・人参・干し椎茸・ほうれん草 卵・ツナ・玉葱・グリーンピース フルーツ	いなり寿司	米・油揚げ	144kcal - 619 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 16.9 g
29	木	しらす炒飯 たまごスープ 焼売 フルーツポンチ	米・しらす・長葱・人参・ピーマン 卵・にら・片栗粉 豚挽肉・玉葱・片栗粉・ワンタンの皮・グリーンピース 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	りんごゼリー	糖天・りんごジュース りんご缶 ウエハース	144kcal - 522 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 13.2 g
		ナポリタン コンソメスープ 温野菜 フルーツ	スバゲティ・ウインナー・玉葱・ピーマン・マッシュルーム・ケチャップ ほうれん草・コーン ブロッコリー・れんこん・人参・マヨドレ フルーツ	ジュージー	米・豚肉・ごぼろ 人参	144kcal - 649 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 19.5 g
31	土	★ハロウィン★ ごはん コンソメスープ かぼちゃクロック キャベツサラダ フルーツ	米・もやし・小松菜 南瓜・豚挽肉・玉葱・スキムミルク・小麦粉・パン粉・ケチャップ・ソース キャベツ・人参・玉葱 フルーツ	パンキンクッキー	小麦粉・ホットケーキミックス 牛乳・バター	144kcal - 648 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 18.9 g



給食栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
	569	20.5	15.7