

2019年10月

献立表

宇治田原町立保育所

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (火) (火) (火)	まつたけごはん さわらの照焼き 千草和え いものみそ汁	こめ さつまいも ●こむぎこ さといも さんおんど	▲きゅうりゆ さつまいもあげ ●たまご◆いりごま あまみそ,あかみそ ▲バター だしかつお	キャベツ,にんじん ほうれんそう ブチゼリー,たまねぎ まつたけ,ごぼろ あおなご ほしぶどう	うすくちしよゆ さけ みりん しお	そふとせん 牛乳 ごぼろのアップケーキ	エネルギー 610 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 16.7 g カルシウム 260 mg	17 (木) (木) (木)	ご飯 鮭のちやんちやん焼き たぬき汁 野菜ゼリー	▲きゅうりゆ なまぎけ,しらす とりも,あまみそ 豆腐,あぶらあげ からみそ だしかつお	やさい(作り キャベツ,にんじん たまねぎ,えのきたけ あおなご,ふとやし ホールコーン つちしよが	うすくちしよゆ さけ こいくちしよゆ みりん しお こしよ	そふとせん 牛乳 じゃが芋もち(しそ)	エネルギー 605 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 14.5 g カルシウム 206 mg	
02 (火) (水)	ご飯 鶏肉のごま味噌かけ キャベツとみずなの土佐和え あったか汁	こめ しらすたまご なたねあぶら かたくりこ さんおんど	▲きゅうりゆ とりも,くろあみそ こなチーズ,からみそ あぶらあげ,あまみそ だしかつお ◆すりごま いとかつお	キャベツ, にんじん だいこん みずな あおなご つちしよが	こいくちしよゆ うすくちしよゆ さけ みりん しお	ヨーク 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.5 g カルシウム 287 mg	18 (金) (金)	ご飯 鶏の塩麹焼き キャベツの変りあえ なめこのみそ汁	▲きゅうりゆ とりも,くろ からみそ,あまみそ ホールコーン ▲とろけるチーズ あぶらあげ つちしよが	ケチャップ しおこじ こいくちしよゆ ブイオン	キャンディチーズ 牛乳 ピザまん	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.4 g カルシウム 258 mg		
03 (木)	ご飯 鮭のコーン焼き マカロニサラダ ミネストローネスープ	こめ ▲■むしパンミックス マカロニ ペーコン かたくりこ	▲きゅうりゆ なまぎけ ローソウム ペーコン ▲バター	たまねぎ,にんじん キャベツ,りんご クリームコーン ダイオウ すりおろしりんご パセリ	ブイオン す うすくちしよゆ しお しお しお	キャンディチーズ 牛乳 りんごのスコーン	エネルギー 563 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 15.9 g カルシウム 215 g	21 (月)	ピザパン 野菜のスープ フルーツヨーグルト	▲きゅうりゆ ▲アシドヨーグルト きゅうり,とうふ ●たまご,ペーコン ▲ダイオウ ▲バター,◆いりごま セラチン	にんじん,たまねぎ,みずな ふとやし,チヂミ,あおなご キャベツ,にんにく,みつば みかんかん,えのきたけ はくどうかん,おろしりんご つちしよが	こいくちしよゆ みりん うすくちしよゆ さけ しお	ヨーク 牛乳 ◎チーズのアップケーキ	エネルギー 628 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 20.0 g カルシウム 335 mg	
04 (金)	クロックバーガー バナナ オレンジジュース	こめ ●▲■バーガーパン さつまいも なたねあぶら	▲きゅうりゆ クロック	ミニオレンジジュース バナナ キャベツ にんじん	ウスターソース こいくちしよゆ	ヨーク 牛乳 芋コロごはん	エネルギー 610 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 19.0 g カルシウム 188 mg	23 (水)	ご飯 肉じゃが かんぴょうのみそ汁 ブチゼリー	こめ,じゃがいも しらすたまご,マカロニ なたねあぶら ●こむぎこ さんおんど ながりも	たまねぎ,にんじん キャベツ,ブチゼリー えのきたけ,あおなご さんどまめ,あおなご かんぴょう カットわかめ	こいくちしよゆ のり うすくちしよゆ さけ しお	ヨーク 牛乳 揚げたこやき	エネルギー 620 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 20.0 g カルシウム 205 mg	
07 (月)	マーボー丼 中華スープ フルーツポンチ	▲■むしパンミックス さんおんど,こめ かたくりこ はるさめ ペーコン なたねあぶら ◆ごまあぶら	▲きゅうりゆ とうふ,ツナ ぶたミチ あかみそ ペーコン からみそ	たまねぎ,みかんかん にんじん,あおなご ホールコーン,パセリ はくどうかん ほしひじき ちしよが おろしりんご	こいくちしよゆ うすくちしよゆ さけ しお ウスターソース しお	ヨーク 牛乳 ツナパン	エネルギー 614 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 18.1 g カルシウム 233 mg	24 (木)	ご飯 鮭の西京焼き あらめの炒り煮 けんちん汁	▲きゅうりゆ なまぎけ,とうふ ぶたに,あまみそ ●ゆでこ,からみそ だしかつお ◆こうや豆腐 いとかつお	にんじん,だいこん なたね,しょうゆ さんどまめ えのきたけ,あおなご さけ しお	うすくちしよゆ こいくちしよゆ みりん さけ しお	動物ビスケット 牛乳 さつま芋もち	エネルギー 602 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 13.8 g カルシウム 262 mg	
08 (火)	ご飯 赤魚の甘酢あんかけ キャベツと小松菜のごま和え 切干大根のみそ汁	こめ ●こむぎこ かたくりこ くるまどう なたねあぶら さんおんど	▲きゅうりゆ あかみそ,あまみそ つおあし,レトルト からみそ だしかつお ◆すりごま	たまねぎ,にんじん キャベツ,きんぴら クリームコーン あかみそ,パセリ きんぴら,あおなご きりばたにんじん ほしひじき	こいくちしよゆ うすくちしよゆ さけ ちしよゆ しお	ヨーク 牛乳 黒糖まんじゅう	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 10.5 g カルシウム 237 mg	25 (金)	森のきのこハンバーグ 人参とツナのしりしり コンソメスープ	▲きゅうりゆ,ツナ きんぴら,きんぴら さつまいも,とうふ あかみそ さんおんど	にんじん,たまねぎ ごぼう,ぶためし きのこ,パセリ マッシュルーム ホールコーン ウスターソース,しよ	ケチャップ,ブイオン うすくちしよゆ,しお あかみそ,ツナ こいくちしよゆ ■パセリ,フレーク ウスターソース,しよ	ヨーク 牛乳 ごぼろピザトースト	エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 20.9 g カルシウム 234 mg	
09 (水)	鶏ごはん 鶏肉の香味ソースかけ 水菜のサラダ じゃがいものみそ汁	こめ,じゃがいも ●こむぎこ,しらたまご さんおんど かたくりこ ◆ごまあぶら なたねあぶら	▲きゅうりゆ とりも,くろあみそ からみそ,ツナ あまみそ だしかつお ◆ごまあぶら ちしよが	キャベツ,にんじん たまねぎ,みずな あおなご,にんにく すりおろしりんご つちしよが レモンかきゆ	こいくちしよゆ さけ みりん しお しお	動物ビスケット 牛乳 みずなのチヂミ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 14.5 g カルシウム 244 mg	28 (月)	ハンバーガー バナナ 野菜ジュース	●▲■バーガーパン こめ さんおんど	やさいジュース バナナ,キャベツ にんじん やさい ほしひじき つちしよが	ケチャップ うすくちしよゆ ウスターソース しお	ヨーク 牛乳 炊き込みおにぎり	エネルギー 615 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.2 g カルシウム 226 g	
10 (木)	ご飯 魚のおろしがけ 信田あえ きのこのみそ汁	こめ さつまいも さんおんど みなあぶら みずな かたくりこ	▲きゅうりゆ さつまいも,いりごま からみそ,あまみそ あぶらあげ だしかつお,◆とうふ ◆すりごま	だいこん,キャベツ ブチゼリー,みずな はくさい,にんじん ほしひじき,あおなご えのきたけ なまぎけ	こいくちしよゆ みりん うすくちしよゆ さけ す	キャンディチーズ 牛乳 大学いも	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 15.3 g カルシウム 240 mg	29 (火)	ご飯 鮭の塩焼き 千草和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	▲きゅうりゆ なまぎけ,あつあげ あかみそ,あまみそ きなこ,あぶらあげ だしかつお ◆いりごま	キャベツ たまねぎ ほうれんそう ブチゼリー あおなご	こいくちしよゆ うすくちしよゆ	キャンディチーズ 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 15.7 g カルシウム 251 mg	
11 (金)	麦ご飯 大豆カレーシチュー かぶとツナのサラダ ヨーグルト	こめ じゃがいも こめ さんおんど ■おしむぎ なたねあぶら	▲きゅうりゆ かぶ,たまねぎ ▲ソール ぶたにく さんどまめ ツナ ▲スキムミルク	かぶ,たまねぎ にんじん みずな さんどまめ つちしよが にんにく	▲■グレープフルーツ キャベツ,ブイオン うすくちしよゆ,す ウスターソース,しよ こいくちしよゆ,しよ オイスターソース	ヨーク 牛乳 ココア米粉蒸しパン	エネルギー 640 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.1 g カルシウム 342 mg	30 (水)	ご飯 鶏肉のイタリアンソースかけ きゅうりの胡麻ドレッシング オニオンスープ	▲きゅうりゆ なまぎけ,あつあげ あかみそ,あまみそ きなこ,あぶらあげ だしかつお ◆すりごま	たまねぎ,キャベツ にんじん,きゅうり クリームコーン,みずな ダイオウ,にんにく ホールコーン つちしよが,パセリ	ケチャップ,ブイオン こいくちしよゆ,す うすくちしよゆ,しよ ウスターソース,しよ パセリ	ヨーク 牛乳 コーンパンケーキ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 13.9 g カルシウム 233 mg	
15 (火)	ご飯 洋風さんびら煮 豚汁 ブチゼリー	こめ,かたくりこ じゃがいも ●こむぎこ さんおんど マカロニ なたねあぶら	▲きゅうりゆ,きなこ きゅうり,きなこ あぶらあげ,からみそ あまみそ だしかつお ◆いりごま	にんじん ブチゼリー ごぼろ だいこん さんどまめ あおなご	こいくちしよゆ さけ みりん しお しよ	ヨーク 牛乳 きなこクッキー	エネルギー 648 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 21.1 g カルシウム 203 mg	31 (木)	皿うどん 揚げ餃子 豆腐のスープ ヨーグルト	▲きゅうりゆ こめ,かたくりこ さんおんど ■ほしひじき さけ くわい ▲バター	たまねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ チンゲンサイ あおなご	うすくちしよゆ,す ちしよゆ こいくちしよゆ さけ オイスターソース しよ	そふとせん 牛乳 かぼちゃの米粉マフィン	エネルギー 636 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.5 g カルシウム 334 mg	
16 (水)	牛丼 キャベツとみずなの土佐和え とうふのみそ汁 ミニジュース	こめ ▲■ロールパン さんおんど なたねあぶら	▲きゅうりゆ,とうふ きゅうり,きなこ あぶらあげ,あかみそ あまみそ だしかつお いとかつお	ミニオレンジジュース たまねぎ,キャベツ にんにく,みずな あおなご ぶためし カットわかめ	こいくちしよゆ さけ みりん しお	ヨーク 牛乳 揚げパン	エネルギー 641 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.0 g カルシウム 256 mg	献立の平均栄養価		3歳以上児(1日の45%提供) 3歳未満児(1日の50%提供)	エネルギー 593Kcal たんぱく質 22.3g 脂質 16.8g カルシウム 248mg 鉄分 2mg	エネルギー 492Kcal たんぱく質 18.7g 脂質 13.5g カルシウム 235mg 鉄分 2mg			

※仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。 ※◎マークは新メニューです。
※材料名の●(卵)・▲(乳製品)・■(小麦)・◆(その他)のマークはアレルギー食材です。
※10月21日(月)のチーズのアップケーキは9月に超アレルギー人参加が当たった子からのリクエストメニューです。

