

10月献立表



令和3年度

竜之口保育園

日付	曜日	献立名	材料名			おやつ	栄養価(kcal)	
			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		3歳未満	3歳以上
1 15	金	豚肉の生姜炒め、みそ汁、手作りふりかけ、トマト、ご飯	米、じゃがいも、○片栗粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、油揚げ、○きな粉、いわし(煮干し)、しょうゆ、かつお節、○牛乳	トマト、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、葉ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、あおのり	◎牛乳80、◎一口ゼリー、○牛乳、○牛乳もち	482	572
2 16	土	スパゲティミートソース、りんご	スパゲティ、ケチャップ	○牛乳、豚ひき肉、◎牛乳	りんご、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン、コーン(冷凍)、マッシュルーム	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	433	444
4 18	月	魚の塩焼き、切り干し大根のソース炒め、じゃがいものすまし汁、ご飯	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン、ごま油、○油、◎さつまいも	○牛乳、さけ、豚肉(ばら)、○脱脂粉乳、しょうゆ、かつお節、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、○にんじん、しめじ、切り干しだいこん、もやし、ねぎ、あおのり、○レモン	◎牛乳80、◎焼き芋、○牛乳、○ベジータケーキ	512	580
5 19	火	豚肉と厚揚げの中華炒め、粉ふきいも、麩のみそ汁、ご飯	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、焼ふ(車ふ)、ごま油、○コーンスターチ、片栗粉	○牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、しょうゆ、いわし(煮干し)、◎牛乳	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ(水煮缶)、えのきたけ、ねぎ、黒きくらげ、カットわかめ	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○豆腐ドーナツ	565	620
6 20	水	れんこんコロッケ、スパゲティサラダ、パイン缶、ご飯	じゃがいも、米、○小麦粉、油、マカロニ・スパゲティ、パン粉、○油、小麦粉、○砂糖、オリーブ油、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、ハム、◎牛乳	パイン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、れんこん	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○ゆかりクッキー	639	722
7 21	木	うま煮、ひじきとちりめん和え物、えのき納豆、ご飯	米、○さつまいも、じゃがいも、板こんにゃく、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、納豆、しょうゆ、ちくわ、しらす干し、いわし(煮干し)、◎牛乳	にんじん、だいこん、キャベツ、きゅうり、○オレンジ濃縮果汁、えのきたけ、ごぼう、いんげん、華ねぎ、トビき	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○さつま芋のオレンジ煮	512	555
8 22	金	親子煮、青菜のしらす和え、梨、ご飯	米、じゃがいも、砂糖、○砂糖、油	○牛乳、鶏むね肉、卵、しょうゆ、しらす干し、○ごま、いわし(煮干し)、◎牛乳、○しょうゆ	なし、たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット、○小魚の甘辛	505	560
9 23	土	いなかうどん、もも缶	ゆでうどん、さといも、板こんにゃく、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、ちくわ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、◎牛乳	もも缶、にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	401	408
11 25	月	魚の竜田揚げ、五目和え、昆布豆、ご飯	米、しらたき、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、さわら、だいち水煮缶詰、○チーズ、油揚げ、しょうゆ、かつお節、◎牛乳	ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうが、干しいたけ、刻みこんぶ、◎りんご	◎牛乳80、◎りんご、○牛乳、○ビスケット、○チーズ	522	607
12 26	火	すきやき煮、もずくの酢の物、みかん、ご飯	米、○食パン、しらたき、砂糖、○マーガリン、油	○牛乳、和牛(もも・赤肉)、焼き豆腐、○つぶしあん(砂糖添加)、ちくわ、しょうゆ、しらす干し、◎牛乳	はくさい、みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もずく、きゅうり、ねぎ、ごぼう、えのきたけ	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○小倉サンド	544	566
13 27	水	鶏肉のごまみそ焼、柿なます、のっぺい汁、ご飯	○さつまいも、米、さといも、○砂糖、板こんにゃく、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、ちくわ、○卵、しょうゆ、○バター、しらす干し、ごま、いわし(煮干し)、米みそ(淡色辛みそ)、○黒ごま、◎牛乳	だいこん、にんじん、かき、きゅうり、葉ねぎ	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○スイートポテト	506	582
14 28	木	豆乳きのこシチュー、フレンチサラダ、りんご、ロールパン	ロールパン、○米、じゃがいも、米粉、油、砂糖、○砂糖	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、○しらす干し、○ごま、◎牛乳、しょうゆ	キャベツ、りんご、にんじん、たまねぎ、コーン缶、チンゲンサイ、きゅうり、マッシュルーム、しめじ、エリンギ、○こんぶ佃煮	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○昆布とじゃこのおにぎり	555	628
29	金	豚汁、白菜のお浸し、ひじきふりかけ、パイン缶、ご飯	さつまいも、○小麦粉、板こんにゃく、○砂糖、油、焼ふ(車ふ)、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、油揚げ、しょうゆ、ごま、かつお節、◎牛乳	はくさい、パイン缶、だいこん、こまつな、○かぼちゃ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、○いちごジャム・低糖度、ひじき、カットわかめ、◎バナナ	◎牛乳80、◎バナナ、○牛乳、○かぼちゃクッキー	527	627
30	土	八宝めん、焼きポテト	ゆで中華めん、じゃがいも、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、しょうゆ、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ(水煮缶)、黒きくらげ、あおのり	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	463	486

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。