

10月の南犬立

大宮みちのご保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			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 金	御飯 炒り豆腐(ひじき) 小松菜のごま酢和え みそ汁(なす・玉ねぎ)(さばだし・赤みそ)	524.0(441.6) 20.2(17.4) 17.7(15.8) 1.5(1.1)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、赤みそ	たまねぎ、にんじん、なす、もやし、こまつな、りんご、えのきたけ、さやえんどう、ごま、干しいたけ、ひじき、レモン果汁	さばだし汁、しょうゆ、酢、みりん	ばりんこ牛乳	蒸しパン(りんご)牛乳
02 土	豚肉の甘みそ丼 白菜スープ	470.0(408.9) 15.4(14.2) 12.2(11.8) 1.7(1.3)	米、片栗粉、油	牛乳、豚肉(もも)、みそ	はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、ピーマン、にんじん、しいたけ	みりん、酒、しょうゆ、食塩、洋風だしの素、こしょう	マリービスケット牛乳	おにぎり(わかめ)牛乳
04 月	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め マカロニサラダ すまし汁(小松菜)	542.9(459.0) 18.6(15.9) 21.2(18.6) 1.9(1.4)	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、マカロニ、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、みそ	キャベツ、こまつな、にんじん、ピーマン、えのきたけ、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、干しぶどう、ねぎ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩	星たべよ牛乳	レーズンソフトクッキー牛乳
05 火	きのご御飯 鮭のみりん焼き 切干大根のうま煮 豆腐みそ汁(さばだし・赤みそ)	550.8(453.1) 26.5(22.4) 14.0(13.1) 2.1(1.7)	さつまいも、米、片栗粉、砂糖、バター、ごま油、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏ひき肉、赤みそ	にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、ごま、切干大根	さばだし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩	味しらべ牛乳	さつまいももち牛乳
06 水	けんちんうどん れんごんのバター炒め バナナ	517.1(440.6) 19.5(17.3) 15.1(14.2) 2.2(1.8)	ゆでうどん、米、さといも、バター	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、チーズ	バナナ、れんこん、だいこん、たまねぎ、にんじん、にんじん、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、洋風だしの素、食塩	ルヴァン牛乳	焼びん牛乳
07 木	御飯 さわらのみそ焼き 凍り豆腐とひき肉の煮物 すまし汁(白菜・えのき)	550.9(451.0) 28.5(23.8) 19.3(17.3) 2.2(1.7)	米、食パン、片栗粉、砂糖、バター、グラニュー糖	牛乳、さわか、鶏ひき肉、凍り豆腐、みそ	はくさい、こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	カルシウムせんべい牛乳	シュガーサンド牛乳
08 金	御飯 鶏肉のレモン焼き かぼちゃサラダ ブロッコリーとコーンのソテー 押し麦のスープ	572.5(461.3) 24.0(20.4) 16.4(14.7) 2.2(1.7)	米、焼きそばめん、砂糖、押麦、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)	かぼちゃ、はくさい、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきたけ、レモン果汁、ピーマン、干しいたけ	しょうゆ、ウスターソース、みりん、酒、中華だしの素、食塩	ばりんこ牛乳	おやつ焼きそば牛乳
09 土	カレーうどん さつまいもスティック	435.1(347.3) 15.6(13.2) 11.3(10.6) 1.5(1.1)	ゆでうどん、さつまいも、米、もち米、片栗粉、砂糖、油、小麦粉	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、きな粉	たまねぎ、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩	マリービスケット牛乳	きな粉おほぎ牛乳
11 月	御飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜のソテー 大豆とひじきのサラダ みそ汁(キャベツ)	574.7(472.8) 26.1(21.9) 18.1(15.7) 1.9(1.5)	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ゆで大豆、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ひじき、しょうが、あおのり、小松菜、しめじ、コーン	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩、こしょう、中華だし	星たべよ牛乳	おにぎり(とりそばろ)牛乳
12 火	雑穀御飯 カレーの野菜あんかけ だいごんの酢の物 みそ汁(もやし)(さばだし・赤みそ)	544.7(442.1) 23.7(20.2) 14.8(13.4) 1.8(1.3)	米、小麦粉、砂糖、黒米、油、バター、片栗粉	牛乳、かさい、木綿豆腐、赤みそ	だいごん、みかん缶、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、しょうが、小松菜	さばだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒	味しらべ牛乳	にんじんケーキ牛乳
13 水	御飯 キチンナゲット ごぼうサラダ たまごスープ	576.8(480.1) 23.3(19.9) 20.4(18.0) 1.6(1.2)	米、ロールパン、パン粉、マヨネーズ、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶、きな粉	たまねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン缶、にら	ケチャップ、ウスターソース、酢、中華だしの素、食塩	ルヴァン牛乳	あげぼん(きなこ)牛乳
14 木	御飯 鶏肉のバーベキューソース さつぱりポテトサラダ(ハム) みそ汁(もやし・えのき)	539.5(457.5) 25.3(21.8) 17.8(15.9) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、みそ	きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、にら、カットわかめ	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酢、食塩	カルシウムせんべい牛乳	ちぢみ牛乳
15 金	カレーライス(きのこ) コールスローサラダ	530.6(461.0) 15.1(14.3) 15.2(14.4) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ジョア(いちご)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、まいたけ、しめじ、コーン缶	カレールウ、酢	ばりんこ牛乳	ぼっほ焼きジョア(いちご)(1歳児…牛乳)
16 土	野菜そぼろかけ丼 みそ汁(豆腐)	464.0(399.7) 17.9(15.9) 17.1(15.5) 1.9(1.4)	米、食パン、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、ツナ油漬缶	こまつな、にんじん、だいごん、ねぎ、キャベツ、たまねぎ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	マリービスケット牛乳	ツナサンド牛乳
18 月	御飯 豚肉のみそ焼き 白和え みそ汁(白菜) りんご	531.1(435.7) 27.1(22.9) 16.5(15.0) 1.8(1.4)	米、マカロニ、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	りんご、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、にんじん、だいごん、しいたけ、すりごま	かつおだし汁、ケチャップ、酒、みりん、ウスターソース、しょうゆ、食塩	星たべよ牛乳	ミートマカロニ牛乳
19 火	御飯 鮭の焼きつけ 高野豆腐の卵とじ のっぺい汁	566.1(483.8) 29.1(24.8) 14.2(13.4) 2.1(1.6)	七分つき米、米、さといも、砂糖、油	牛乳、さけ、卵、鶏もも肉、凍り豆腐、白みそ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、板こんにやく、ねぎ、糸みつば	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、おろししょうが	味しらべ牛乳	けんさ焼き(みそ焼きおにぎり)牛乳
20 水	御飯 ハンバーグ(れんこん) チーズサラダ コンソメスープ	548.7(456.6) 19.8(17.4) 19.2(17.5) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、さつまいも、パン粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、牛乳、生クリーム	たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、コーン缶、黒ごま	ケチャップ、中濃ソース、酢、食塩、洋風だしの素	ルヴァン牛乳	さつまいものケーキ牛乳
21 木	御飯 かじきのケチャップ和え れんごんの炒め煮 ひじきとかまぼこのサラダ みそ汁(豆腐)(さばだし・赤みそ)	587.1(495.3) 26.0(22.3) 19.9(17.7) 2.1(1.7)	米、パン粉、小麦粉、バター、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、かじき、木綿豆腐、かまぼこ、豚ひき肉、赤みそ	れんこん、にんじん、ねぎ、なめこ、きゅうり、干しぶどう、ピーマン、すりごま、ひじき	さばだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、中濃ソース、酒、食塩	カルシウムせんべい牛乳	パン粉クッキー牛乳
22 金	御飯 鶏肉のコンフレック焼き はるさめサラダ わかめスープ(キャベツ)	509.4(441.7) 23.9(21.0) 14.9(14.0) 2.3(1.9)	米、ゆでうどん、コーンフレック、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、かつお節	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ごま、カットわかめ、あおのり	しょうゆ、酢、洋風だしの素、中華だしの素、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	ばりんこ牛乳	焼うどん牛乳
23 土	チャーハン(ひじき) 野菜スープ	423.2(367.6) 12.5(11.7) 9.8(9.7) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、ごま油	牛乳、鶏ひき肉	にんじん、キャベツ、たまねぎ、いちごジャム、ピーマン、しいたけ、ひじき	しょうゆ、みりん、洋風だしの素、食塩	マリービスケット牛乳	クラッカーサンド(いちごジャム)牛乳
25 月	御飯 豚肉のスタミナ焼き キャベツの磯和え みそ汁(豆腐)(さばだし・赤みそ)	557.4(450.0) 24.6(20.7) 19.8(17.6) 2.0(1.5)	米、ごま油、バター、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、赤みそ、粉チーズ、ベーコン	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、だいごん、コーン缶、にんじん、ねぎ、にら、えのきたけ、焼きのり、ごま	さばだし汁、ホワイトソース、しょうゆ、酒、おろしにんにく、パセリ粉	星たべよ牛乳	ドリア牛乳
26 火	御飯 さばのみそ焼き 切干大根のサラダ 五目汁	540.2(442.9) 22.0(18.8) 17.5(15.9) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、さといも、砂糖、バター、ごま油	牛乳、さば、鶏もも肉、ちくわ、淡色みそ、油揚げ	だいごん、にんじん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、切り干しいちごん、ごま、なし	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩、おろししょうが	味しらべ牛乳	スコーン(梨)牛乳
27 水	赤飯 チキンロール 大根のみそマヨ和え かき玉汁(小松菜)	538.7(463.0) 25.0(21.6) 18.8(17.1) 1.9(1.6)	もち米、米、マヨネーズ、砂糖、粉糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、卵、生クリーム、ささげ、みそ	だいごん、にんじん、たまねぎ、こまつな、いんげん、えのきたけ、きゅうり、レモン果汁、黒ごま	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	ルヴァン牛乳	レモンケーキ牛乳
28 木	園外保育	203.4(197.5) 8.9(9.0) 7.1(7.8) 0.5(0.4)	スバゲティ、バター	牛乳、ベーコン	たまねぎ、こまつな、しめじ、にんにく	しょうゆ、和風だしの素	カルシウムせんべい牛乳	和風スバゲティ牛乳
29 金	ケチャップライス かぼちゃグラタン ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(キャベツ)	560.3(486.6) 18.2(16.6) 20.1(18.6) 1.7(1.4)	米、さつまいも、マカロニ、砂糖、バター、ぎょうざの皮、油	牛乳、牛乳、とろけるチーズ、鶏ひき肉、卵、鶏もも肉	たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、ピーマン、コーン缶、焼きのり	ホワイトソース、ケチャップ、酢、食塩、洋風だしの素、こしょう	ばりんこ牛乳	スイートポテトパイ牛乳
30 土	あんかけ焼きそば わかめスープ バナナ	479.8(412.5) 17.3(15.7) 11.3(11.2) 2.4(1.9)	焼きそばめん、米、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン缶、なめたけ、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、オイスターソース、酒、食塩	マリービスケット牛乳	おにぎり(ツナ・えのき)牛乳

New
チキンロール

