10 月 の 献 立 表

2020年 あさひ保育所

日付				1日(木)	2日(金)
献立			・ 栄養素は総カロリー・タンパク質・脂肪・炭水化物・食塩相当量の順で表記しています。	ごはん さばのみぞれ煮 (さば 大根) ポテトサラダ (じゃが芋 人参 きゅうり コーン 卵なしマヨネーズ) かぶのスープ (かぶ かぶの葉 ベーコン) 未満児389kcal 16.1g 16.0g 13.1g 1.8g 以上児533kcal 21.3g 16.4g 72.6g 2.8g	ごはん 松風焼き (豚ひき肉 玉ねぎ 味噌 砂糖 白いりごま) わかめのサラダ (わかめ もやし コーン ハム きゅうり 青しそドレッシング) 大根のすまし汁 (大根 かまぼこ ねぎ 人参) バナナ 未満児482kcal 19.1g 15.4g 67.7g 2.4g 以上児568kcal 24.0g 16.8g 79.7g 3.7g
3時のおやつ				お月見大福(もも組さんはヨーグルト)	野菜かりんとう 牛乳
日付	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
献立	ごはん 肉じゃが (じゃが芋 人参 玉ねぎ 豚肉 グリンピース) 小松菜と切干大根のおかか和え (小松菜 切り干し大根 かつおぶし) さつま芋のみそ汁 (さつま芋 玉ねぎ) 未満児394kcal 11.1g 7.6g 71.6g 1.9g 以上児460kcal 12.5g 7.3g 84.8g 2.9g	ごはん あじフライ (アジフライ) きゅうりのごましょうゆ和え (きゅうり 白ごま) 豚汁 (豚肉 大根 人参 糸こんにゃく えのき ごぼう ねぎ) 未満児522kcal 20.1g 17.0g 70.1g 2.2g 以上児681kcal 25.7g 21.4g 93.0g 2.9g	わかめごはん 山海煮 (大豆 ひじき うすあげ 鶏胸肉 干し椎茸) 塩麹きんぴら (ごぼう ベーこん 人参 糸こんにゃく 塩麹) 豆腐のみそ汁 (絹豆腐 小松菜 玉ねぎ) 未満児422kcal 13.4g 14.2g 58.4g 1.3g 以上児524kcal 16.4g 15.9g 76.0g 1.7g	ごはん けんちん煮 (人参 ごぼう 豚もも肉 里芋 大根 焼き豆腐) ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー) 肉団子スープ (肉団子 チンゲン菜 椎茸 ねぎ) 未満児436kcal 13.2g 15.0g 61.3g 2.5g 以上児532kcal 14.4g 15.3g 82.5g 3.9g	ごはん かぼちゃコロッケ (かぼちゃ 豚挽き肉 玉ねぎ 小麦粉 パン粉) 茎わかめ入り大根サラダ (大根 人参 茎わかめ ツナ) コーンスープ (コーンクリーム缶 玉ねぎ ベーコン パセリ) チーズ 未満児380kcal 15.7g 14.8g 44.4g 1.7g 以上児471kcal 20.4g 17.3g 55.8g 2.4g
3時のおやつ	★マシュマロクラッカー	かぼちゃマフィン 牛乳	チョイスクッキー 牛乳	安納芋のムース	★りんごいりいもようかん
日付	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
献立	菜めしごはん タンドリーチキン (鶏もも肉 ヨーグルト にんにく カレー粉) マカロニサラダ (マカロニ きゅうり ハム コーン 卵なしマヨネーズ) なめこのみそ汁 (絹豆腐 なめこ 小松菜) 煮干し 未満児380kcal 15.7g 14.8g 44.4g 1.7g 以上児471kcal 20.4g 17.3g 55.8g 2.4g	ごはん 鮭の黄金焼き (鮭 卵なしマヨネーズ コーン) 切り干し大根の煮物 (切干大根 人参 干し椎茸 うす揚げ) 五目みそ汁 (さつま芋 えのき 小松菜 大根 豚もも肉) 未満児472kcal 17.3g 17.1g 60.8g 以上児620kcal 23.4g 21.1g 82.3g 2.2g	コッペパン 鶏肉のオレンジ煮 (鶏もも肉 オレンジジュース) かいそうめんサラダ (海藻めん ハム きゅうり コーン 青じそドレッシング) スープ (じゃが芋 玉ねぎ 人参) いちごジャム 未満児421kcal 24.6g 14.6g 47.6g2.3g 以上児503kcal 30.8g 15.2g 59.5g 3.3g	ごはん 白身魚フライ (冷凍白身魚フライ) 蒸し鶏のサラダ (鶏ささみ きゅうり もやし 人参 ごまドレッシング) 中華スープ (椎茸 人参 水煮筍 チンゲン菜) 未満児521kcal 16.9g 22.0g 62.9g 1.3g 以上児667kcal 20.6g 26.4g 85.4g 1.8g	ごはん オランダ煮 (高野豆腐 人参 小松菜) かぼちゃサラダ (かぼちゃ きゅうり ベーコン 人参 コーン 卵なしマヨネーズ) のっぺい汁 (鶏もも肉 ごぼう 里芋 しめじ 板こんにゃく) 柿 未満児465kcal 14.5g 14.8g 67.7g 2.1g 以上児633kcal 19.3g 19.5g 93.1g 2.9g
3時のおやつ	りんごゼリー	カルシウムウエハース	おにだいこせんべい 牛乳	★スイートポテト 牛乳	元気カリポテ
日付	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
献立	ごはん お野菜入りオムレツ (卵 ベーコン 牛乳 しめじ ほうれん草) ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー かつお節) えのきのすまし汁 (絹豆腐 えのき 人参 わかめ) 味つけ海苔 未満児414kcal 14.5g 11.1g 65.9g 1.7g 以上児467kcal 17.1g 12.5g 12.5g 2.6g	ごはん マカロニグラタン (豚ひき肉 チーズ 牛乳 玉ねぎ マカロニ パセリ バター) きゅうりの塩昆布和え (きゅうり 塩昆布) 小松菜のスープ (小松菜 人参 うすあげ) 未満児443kcal 13.0g 17.6g 56.7g 2.3g 以上児599kcal 16.4g 22.2g 79.9g 3.1g	ひじきごはん さんまの梅煮 (さんま 梅干し 生姜) 大豆とさつま芋の甘辛揚げ (さつま芋 大豆 片栗粉) 麩のみそ汁 (ちくわ麩 しめじ 玉ねぎ) 未満児503kcal 15.0g 20.9g 61.9g 1.4g 以上児711kcal 20.2g 28.8g 88.7g 2.2g	手づくりお弁当の日 (よろしくおねがいします)	ごはん 花しゅうまい (豚挽き肉 玉ねぎ しゅうまいの皮) 温野菜サラダのオーロラソース和え (かぼちゃ ブロッコリー ケチャップ 卵なしマヨネーズ) じゃが芋のみそ汁 (じゃが芋 わかめ 玉ねぎ) 未満児450kcal 15.4g 15.1g 63.5g 1.3g以上児449kcal 16.7g 16.1g 57.2g 1.8g
3時のおやつ	★ツナトースト	ごぼうスナック	★ごまクッキー	ミレービスケット	べじたべる 牛乳
日付	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立	コッペパン きのこのクリームシチュー (鶏むね肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 えのき しめじ グリンピース 牛乳 シチュールー) ひじきハンバーグ (豚挽き肉 玉ねぎ ひじき パン粉) ブロッコリーとミニトマトのサラダ (ブロッコリー ミニトマト 黒ゴマ) 未満児450kcal 15.4g 15.1g 63.5g 1.3g 以上児449kcal 16.7g 16.1g 57.2g 1.8g	ごはん 八宝菜 (豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 えび 筍 干し椎茸 うずらの卵) 豆腐サラダ (絹豆腐 わかめ きゅうり 人参) 蒸ししゅうまい (冷凍しゅうまい) 未満児431kcal 21.7g 17.0g 47.6g 2.3g 以上児587kcal 30.7g 22.1g 64.6g 2.4g	ごはん 豆腐ナゲット (鶏ひき肉 おから 絹豆腐 卵なしマヨネーズ) ひじきの含め煮 (ひじき うすあげ 人参 ごぼう 干し椎茸 蓮根) きゃべつのみそ汁 (きゃべつ えのき ねぎ) 未満児406kcal 14.8g 11.1g 62.0g 2.0g 以上児543kcal 20.0g 13.2g 84.3g 3.1g	ごはん 高野豆腐の煮物 (高野豆腐 豚もも肉 人参 干し椎茸 玉ねぎ ごぼう) スパゲティサラダ (スパゲティ 卵なしハム きゅうり コーン 卵なしマヨネーズ) 小松菜のすまし汁 (ちくわ麩 しめじ 小松菜) 未満児439kcal 17.4g 14.8g 58.1g 以上児574kcal 22.0g 16.9g 82.2g 2.4g	ごはん 若鶏のから揚げ (鶏もも肉 にんにく 生姜) マカロニの酢の物 (マカロニ きゅうり ロースハム みかん缶) サンラ―ブータン (春雨 豚肉 水煮筍 しめじ チンゲン菜 卵 豆板醤 ごま油) 未満児575kcal 21.1g 21.5g 73.3g 以上児705kcal 26.7g 27.4g 83.3g 2.0g
3時のおやつ	★五平餅	さつまいもと栗のタルト	アンパンマンキャラメルコーン 牛乳	ごまおさつパン 牛乳	★きなこマフィン