

# 10月の献立表

令和2年度 一里山ひかり保育園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	木	御飯 たらのガーリックマヨ焼き 炒り豆腐 五目みそ汁	・米 ・たら マヨネーズ ・豆腐 鶏ひき肉 しらたき 干し椎茸 人参 玉ねぎ 卵 枝豆 ・鶏肉 さつまいも 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 野菜家族 (pm) 牛乳 卵うどん	未 477kcal 以 584kcal
2	金	御飯 豆腐のつくね焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	・米 ・豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 ねぎ ・かぼちゃ 鶏ひき肉 ・大根 油揚げ わかめ	(am) 牛乳 うすやきサラダ (pm) 牛乳 パナナケーキ	未 493kcal 以 599kcal
3	土	御飯 豚肉の香味焼き ポテトサラダ 生揚げののろみ汁	・米 ・豚肉 玉ねぎ 白ねぎ ・じゃが芋 人参 きゅうり マヨネーズ ・生揚げ 豚ひき肉 もやし 人参 白ねぎ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 393kcal 以 482kcal
4	日				
5	月	御飯 回鍋肉 春雨と炒り卵のサラダ 中華スープ	・米 ・豚肉 人参 キャベツ ピーマン 椎茸 ・春雨 もやし ハム きゅうり 卵 ごま油 ・大根 人参 筍 わかめ コーン ごま	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 フライドポテト	未 514kcal 以 625kcal
6	火	御飯 鯖の味噌煮 ブロッコリーのごま酢和え 麩のすまし汁	・米 ・鯖 生姜 ・ブロッコリー 鶏ささ身 人参 ごま ・焼き麩 みつば えのきたけ	(am) 牛乳 あんばんまんせんべい (pm) 牛乳 フレンチトースト	未 463kcal 以 572kcal
7	水	御飯 タンドリーチキン マゼドアンサラダ オニオンスープ	・米 ・鶏肉 ヨーグルト カレー粉 ・じゃが芋 きゅうり 人参 ハム マヨネーズ ・玉ねぎ 人参 エリンギ 豚ひき肉	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 いちごクッキー	未 501kcal 以 587kcal
8	木	御飯 さわらのごまだれ焼き 里芋と根菜の煮物 みそ汁	・米 ・さわら ねりごま ・里芋 大根 人参 れんこん いんげん 干し椎茸 ・かぶ なめこ 白ねぎ	(am) 牛乳 野菜家族 (pm) 牛乳 豆乳お好み焼き	未 431kcal 以 528kcal
9	金	御飯 オムレツ・パンプキン ほうれん草としめじのソテー 野菜スープ	・米 ・卵 かぼちゃ チーズ ・ほうれん草 しめじ 玉ねぎ 豚ひき肉 バター ・じゃが芋 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 うすやきサラダ (pm) 牛乳 でっちようかん	未 443kcal 以 528kcal
10	土	スタミナ中華あんかけ丼 もやしとニラの和え物 中華風コーンスープ	・米 白菜 白ねぎ 筍 人参 椎茸 豚肉 生姜 ごま油 ・もやし にら 人参 鶏ささ身 ごま油 ・クリームコーン 干し椎茸 人参 卵 白ねぎ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 284kcal 以 331kcal
11	日	(運動会)			
12	月	(郷土料理 新潟) 御飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ★きりざい ★のっぺい汁	・米 ・牛肉 ごぼう えのきたけ ・納豆 たくあん 小松菜 人参 ごま ・鶏肉 人参 里芋 椎茸 油揚げ 板こんにゃく 白ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 さつまいもの茶巾	未 470kcal 以 563kcal
13	火	梅とじゃこの混ぜご飯 カレイの煮つけ じゃが芋の煮物 豚汁	・米 ちりめんじゃこ 梅肉 ごま ・カレイ 生姜 ・じゃが芋 玉ねぎ しらたき 人参 絹さや ・豚肉 生揚げ 人参 ごぼう 板こんにゃく 白ねぎ	(am) 牛乳 あんばんまんせんべい (pm) 牛乳 ジャムサンド	未 457kcal 以 568kcal
14	水	御飯 マーボー豆腐 棒棒鶏風サラダ 中華スープ	・米 ・豆腐 豚ひき肉 白ねぎ ・鶏ささ身 きゅうり ごま ごま油 ・春雨 大根 人参 筍 わかめ コーン ごま	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 ゆかりおにぎり	未 490kcal 以 561kcal
15	木	御飯 ☆鶏の唐揚げ もやしの彩り和え 船場汁	・米 ・鶏肉 ・もやし にら 人参 卵 ・鮭 大根 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 野菜家族 (pm) 牛乳 フルーツゼリー	未 503kcal 以 626kcal

16	金	御飯 大豆とツナの和風オムレツ れんこんのきんぴら さつま汁	・米 ・大豆 ツナ 玉ねぎ 卵 ・れんこん ピーマン 人参 豚ひき肉 ・鶏肉 さつま芋 大根 人参 白菜 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 うすやきサラダ (pm) 牛乳 ♪ハーベスト	未 431kcal 以 528kcal
17	土	御飯 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのベーコンドレッシング和え 野菜スープ	・米 ・鶏肉 マーマレード ・キャベツ 小松菜 ベーコン ・鶏ひき肉 大豆 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 354kcal 以 427kcal
18	日				
19	月	☆ミートスパゲティ 白菜とツナのサラダ ミルクスープ	・スパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 小麦粉 トマトピューレ ・白菜 人参 ツナ 塩昆布 ・クリームコーン 豚ひき肉 玉ねぎ 牛乳	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ☆ホットケーキ	未 474kcal 以 586kcal
20	火	(ぼんだ組 遠足) 御飯 ぶりの照り焼き ほうれん草ともやしのごま和え なめこみそ汁	・米 ・ぶり ・ほうれん草 もやし ごま ・なめこ 豆腐 豚肉 白ねぎ	(am) 牛乳 あんばんまんせんべい (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 463kcal 以 564kcal
21	水	御飯 鶏肉のごま味噌焼き ひじきとじゃが芋の炒り煮 かき玉汁	・米 ・鶏肉 ごま ・じゃが芋 ひじき 人参 油揚げ ちくわ 絹さや ・卵 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 わかめ	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 麩のラスク	未 499kcal 以 584kcal
22	木	御飯 魚の梅焼き ブロッコリーの和風マヨネーズ けんちん汁	・米 ・さわら 梅肉 かつお節 ・ブロッコリー 鶏ささ身 マヨネーズ ・豚肉 大根 人参 ごぼう 白ねぎ 豆腐 里芋 油揚げ	(am) 牛乳 野菜家族 (pm) 牛乳 ポンデケーキ	未 468kcal 以 575kcal
23	金	御飯 ☆ハンバーグ 野菜炒め 豆乳スープ	・米 ・牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 卵 ・キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ごま油 ・白菜 しめじ 豚ひき肉 豆乳	(am) 牛乳 うすやきサラダ (pm) 牛乳 コーンラーメン	未 557kcal 以 665kcal
24	土	御飯 とんちゃん焼き ごぼうの和風マヨサラダ みそ汁	・米 ・豚肉 玉ねぎ ごま ・ごぼう 人参 ハム コーン マヨネーズ ごま ・切干大根 かぼちゃ 玉ねぎ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 362kcal 以 439kcal
25	日				
26	月	カレーライス かぼちゃサラダ わかめスープ	・米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ ・かぼちゃ きゅうり コーン マヨネーズ ・キャベツ わかめ 人参	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 桃のヨーグルト	未 487kcal 以 573kcal
27	火	(ぞう組 くま組 遠足) 御飯 鮭の西京焼き チンゲン菜と卵の炒め物 豆腐みそ汁	・米 ・鮭 ・卵 チンゲン菜 人参 ・豆腐 油揚げ 白ねぎ わかめ	(am) 牛乳 あんばんまんせんべい (pm) 牛乳 チーズトースト	未 478kcal 以 591kcal
28	水	☆オムライス ジャーマンポテト きのこスープ	・米 鶏肉 玉ねぎ ミックスベジタブル 卵 牛乳 ・じゃが芋 ベーコン 玉ねぎ ピーマン ・椎茸 えのきたけ しめじ 豚ひき肉 人参 絹さや	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 梨と♪バタークッキー	未 433kcal 以 529kcal
29	木	コッペパン ☆マカロニチキングラタン 春雨ときゅうりの酢の物 たまごスープ	・コッペパン ・マカロニ 鶏肉 玉ねぎ コーン マッシュルーム 小麦粉 バター 牛乳 パン粉 粉チーズ ・春雨 人参 きゅうり コーン みかん ・卵 豆腐 玉ねぎ かまぼこ 白ねぎ	(am) 牛乳 野菜家族 (pm) 牛乳 ♥肉みそ混ぜご飯	未 457kcal 以 631kcal
30	金	御飯 ☆エビフライ キャベツの胡麻ネーズ和え 豚肉と大豆のトマトスープ	・米 ・えび 小麦粉 卵 パン粉 ・キャベツ 人参 ちくわ ごま マヨネーズ ・豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 トマト	(am) 牛乳 うすやきサラダ (pm) 牛乳 ☆プリン	未 449kcal 以 564kcal
31	土	御飯 鶏すき 梅サラダ 五目みそ汁	・米 ・鶏肉 しらたき 白ねぎ 豆腐 白菜 えのきたけ ・切干大根 きゅうり ベーコン 梅肉 ・玉ねぎ かぼちゃ 人参 しめじ 白ねぎ ごぼう	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 339kcal 以 407kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。 ※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。

※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はぼんだ組の10月生まれのお友達のリクエストメニューです。

※以上児のカロリー基準は、585kcalです。未満児のカロリー基準は、480kcalです。

※♥は新しく取り入れたメニューです。 ※水曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。