



平成30年

10月

こんたてよていひょう

新町第二保育園



| 日 | 曜日 | たまご組 ひよこ組 | 献立名 | 主な食材 | | | 午後のおやつ | エネルギー たんぱく質 脂質()は未満児 | |
|----|----|-----------------|--|-------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|-----------------|------------------------------|--|
| | | | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | | |
| 1 | 月 | ハーベスト ジュース | ご飯・牛肉の味噌焼き はるさめサラダ 麩のすまし汁 | 米 砂糖 はるさめ 油 麩 ごま油 | 牛乳 牛肉 卵 ハム 味噌 | もやし 胡瓜 えのき茸 長葱 | ソーセージパン 牛乳 | 585(447) 19(14) 23(17) | |
| 2 | 火 | えびせん ジュース | 食パン(ジャム)・牛乳 鮭のコーンクリームかけ スイートポテトサラダ・チキンスープ | 食パン さつま芋 マヨネーズ | 牛乳 鮭 豆乳 アイスクリーム 鶏肉 | 玉葱 クリームコーン キャベツ いんげん りんご 人参 胡瓜 | アイス | 633(544) 25(20) 21(18) | |
| 3 | 水 | ソーセージ ジュース | きのこご飯・果物 カレイの味噌照り焼き 千野菜サラダ・さつま芋の味噌汁 | 米 さつま芋 砂糖 | カレイ 味噌 砂糖 | 胡瓜 長葱 大根 人参 しめじ 椎茸 えのき茸 | ☆大学芋 牛乳 | 532(350) 20(16) 13(9) | |
| 4 | 木 | せんべい ジュース | ご飯・あんかけ卵 人参の甘煮 切り干し大根の味噌汁 | 米 小麦粉 砂糖 油 片栗粉 | 牛乳 卵 味噌 かにかまぼこ バター 油揚げ | 人参 玉葱 長葱 グリーンピース わかめ 切干大根 干し椎茸 | 蒸しパン 牛乳 | 572(449) 19(14) 17(12) | |
| 5 | 金 | クッキー ジュース | わかめうどん・果物 鰹のから揚げ チーズ | うどん マカロニ 砂糖 油 片栗粉 | 牛乳 鰹 卵 かにかまぼこ チーズ きな粉 | ほうれんそう わかめ | ☆マカロニきなこ 牛乳 | 534(457) 28(22) 17(14) | |
| 6 | 土 | 運動会 | | | | | 弁当・牛乳 | | |
| 8 | 月 | 体育の日 | | | | | | | |
| 9 | 火 | えびせんべい ジュース | ロールパン(ジャム)・牛乳 鶏肉のケチャップ煮 南瓜のサラダ・チンゲンサイのスープ | 米 ロールパン マヨネーズ 油 小麦粉 はるさめ | 牛乳 鶏肉 ハム 鮭 ごま | 南瓜 チンゲンサイ 胡瓜 コーン 玉葱 ピーマン 椎茸 | おむすび 麦茶 | 575(524) 24(20) 21(18) | |
| 10 | 水 | ウエハース ジュース | もみじご飯・果物 サーモンフライ・そうめん汁 わかめの酢味噌和え | 米 小麦粉 油 そうめん 砂糖 パン粉 | 牛乳 鮭 バター 卵 かにかまぼこ 油揚げ 味噌 | 胡瓜 ほうれんそう 人参 わかめ レタス 長葱 | ☆プレーンクッキー 牛乳 | 609(484) 22(17) 21(15) | |
| 11 | 木 | バナナ ヤクルト | わかめご飯・肉じゃが 胡瓜の中華サラダ なめこ汁 | 米 じゃが芋 しらたき 砂糖 油 ごま油 | 牛乳 豆腐 豚肉 ハム 味噌 | もやし 胡瓜 玉葱 人参 なめこ グリーンピース | スティックパン 牛乳 | 519(406) 19(14) 16(11) | |
| 12 | 金 | クラッカー ジュース | 大豆カレー・牛乳 パスタサラダ 果物 | 米 じゃが芋 スパゲティ マヨネーズ 油 | 牛乳 ヨーグルト 大豆 ウィナー ハム | 玉葱 胡瓜 キャベツ 人参 ピーマン | ヨーグルト | 555(499) 19(17) 15(13) | |
| 13 | 土 | 弁当(市販)・牛乳 | | | | | | | |
| 15 | 月 | チーズ ジュース | ご飯・豚肉の生姜焼き ほうれんそうともやしのナムル 中華風コンスープ | 米 食パン マヨネーズ 油 ごま油 | 牛乳 豚肉 卵 ごま | ほうれんそう もやし クリームコーン あさつき | 卵サンド 牛乳 | 593(479) 24(19) 22(19) | |
| 16 | 火 | 動物ビスケット ジュース | ロールパン(ジャム)・牛乳 オムレツのミートソースかけ 胡瓜とコーンのサラダ・じゃが芋スープ | ロールパン じゃが芋 マーガリン 油 | 卵 豚肉 牛肉 ヤクルト | 玉葱 胡瓜 人参 コーン トマトピューレ | せんべい カルピス | 468(452) 15(13) 16(14) | |
| 17 | 水 | ピスコ ジュース | ご飯・ハンバーグ キャベツサラダ・果物 厚揚げの味噌汁 | 米 さつま芋 ドレッシング 砂糖 パン粉 | 牛乳 豚肉 牛肉 厚揚げ 卵 味噌 | キャベツ 大根 玉葱 レーズン 長葱 わかめ | ☆ふかし芋 牛乳 | 640(523) 21(16) 19(14) | |
| 18 | 木 | ウエハース ジュース | ご飯・かじきの照り焼き ほうれんそうとじゃこの磯和え じゃが芋の味噌汁 | 米 クロワッサン じゃが芋 油 | かじき 味噌 しらす干し | ほうれんそう 長葱 人参 のり佃煮 | ビスケット 牛乳 | 493(359) 17(12) 16(10) | |
| 19 | 金 | せんべい ジュース | 親子遠足 | | | | | カステラ 牛乳 | |
| 20 | 土 | 弁当(市販)・牛乳 | | | | | | | |
| 22 | 月 | バナナ ヤクルト | ご飯・がんもの含め煮 キャベツの中華風サラダ ひじきの味噌汁 | 米 砂糖 ごま油 | 牛乳 がんもどき 味噌 しらす干し 油揚げ ごま | キャベツ 人参 胡瓜 わかめ いんげん 長葱 ひじき | ハムクーヘン 牛乳 | 628(497) 18(15) 25(19) | |
| 23 | 火 | ソーセージ ジュース | シーチキンご飯・果物 じゃが芋のチーズ焼き 肉団子スープ | 米 じゃが芋 はるさめ 片栗粉 | 牛乳 卵 ツナ 豚肉 チーズ バター ごま | 小松菜 コーン 人参 長葱 | ケーキ 麦茶 | 787(646) 28(24) 28(23) | |
| 24 | 水 | アスパラガス ジュース | クロワッサン・牛乳 鮭のマヨネーズ焼き さつま芋のレモン煮・コンソメスープ | 米 じゃが芋 クロワッサン マヨネーズ 砂糖 パン粉 | 牛乳 鮭 油揚げ ハム ベーコン バター | キャベツ 胡瓜 人参 ブロッコリー 玉葱 | いなり寿司 麦茶 | 681(594) 21(17) 29(24) | |
| 25 | 木 | クッキー ジュース | ご飯・松風焼き ひじき豆 豆腐と油揚げの味噌汁 | 米 パン粉 砂糖 油 ごま油 | 牛乳 鶏肉 豆腐 味噌 大豆 卵 牛乳 油揚げ | 長葱 玉葱 コーン ひじき 人参 わかめ グリーンピース | たいこ焼き 牛乳 | 602(456) 27(19) 16(12) | |
| 26 | 金 | えびせん ジュース | きのこスパゲティ・チーズ 炒り卵・トマトスープ | スパゲティ じゃが芋 油 パン粉 | 牛乳 卵 チーズ ベーコン バター | 玉葱 トマト しめじ えのき茸 レタス ピーマン 黄ピーマン | コロケ 牛乳 | 437(378) 18(14) 20(15) | |
| 27 | 土 | 弁当(市販)・牛乳 | | | | | | | |
| 29 | 月 | 動物ビスケット ジュース | ご飯・厚揚げのそぼろ煮 はるさめサラダ 小松菜すまし汁 | 米 砂糖 はるさめ 片栗粉 油 ごま油 | 牛乳 厚揚げ 豚肉 卵 ハム かまぼこ | 玉葱 小松菜 人参 えのき茸 もやし 胡瓜 グリンピース | クリームパン 牛乳 | 608(459) 26(18) 21(15) | |
| 30 | 火 | たまごボーロ ジュース | 食パン(ジャム)・牛乳 カレイのキャブ焼き・白菜スープ もやしのカレー風味 | 食パン マヨネーズ はるさめ | 牛乳 カレイ ベーコン 生クリーム | もやし 白菜 玉葱 人参 マッシュルーム さやえんどう | まんじゅう 麦茶 | 518(506) 21(17) 19(15) | |
| 31 | 水 | えびせんべい ジュース | えびピラフ・果物 ほうれんそうのグラタン ミネストローネ | さつま芋 砂糖 米 小麦粉 油 マカロニ | 牛乳 ベーコン 鶏肉 えび バター チーズ 卵 | 玉葱 ほうれんそう トマト 人参 キャベツ かぶ セロリ | ☆スイートポテト 牛乳 | 691(544) 19(14) 24(17) | |

- 献立は仕入れの都合により 変更することがあります
- ☆印は手作りおやつです
- 土曜のおやつは人数が確定してから決めます

| 目標値 | 平均 |
|----------|----------|
| 600(470) | 599(493) |
| 23(17) | 22(17) |
| 17(13) | 21(16) |

