

平成30年 10月

献立表

青梅みどり第二保育園

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材 料 名			補食
			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	ごはん すまし汁（大根・油揚げ） 高野豆腐入りつくね キャベツとコーンのソテー	パンケーキ 牛乳 果物	胚芽米／パン粉／三温糖 かたくり粉／サラダ油 薄力粉／バター	油揚げ／昆布／かつお節 鶏ひき肉／木綿豆腐 凍り豆腐／スキムミルク 牛乳	だいこん／玉ねぎ キャベツ／とうもろこし缶 パン缶／果物	ぞうすい 牛乳
2 ／ 火	ピタパン トマトスープ タンドリーチキン マカロニサラダ	ひじきごはん 麦茶 果物	ピタパン／三温糖 マカロニ マヨネーズ／胚芽米	鶏もも肉／ヨーグルト 干ひじき／油揚げ	トマト缶／玉ねぎ きゅうり／にんじん えのきたけ／果物	スパゲッティ 牛乳
3 ／ 水	ふりかけごはん みそ汁（玉ねぎ・大根） 魚の竜田揚げ 切り昆布煮付け	スイートポテト 牛乳 果物	胚芽米／三温糖 かたくり粉／サラダ油 さつまいも／バター	煮干し／かつお節／みそ さば（幼）／鮭（乳） 刻み昆布／焼き竹輪／牛乳 クリーム	玉ねぎ／だいこん しょうが／いんげん にんじん／果物	おにぎり 牛乳
4 ／ 木	ほうとう風うどん 生揚げ含め煮 チーズ	焼きおにぎり 麦茶 果物	うどん／サラダ油／三温糖 胚芽米	昆布／かつお節 鶏もも／みそ／生揚げ チーズ	玉ねぎ／キャベツ かぼちゃ／こまつな 果物	ぞうすい 牛乳
5 ／ 金	ごはん みそ汁（大根・ふ） ミートローフ 青菜ともやしのごま和え	人参蒸しパン 牛乳 果物	胚芽米／焼きふ／サラダ油 三温糖／ごま／薄力粉	煮干し／かつお節／みそ 豚ひき肉／牛乳	だいこん／玉ねぎ グリーンピース とうもろこし缶 ほうれんそう／もやし にんじん／果物	うどん 牛乳
6 ／ 土	中華風そぼろ丼 コンソメスープ もやしサラダ	マカロニきな粉あえ 麦茶 果物	胚芽米／三温糖 かたくり粉／サラダ油 ごま油／マカロニ	豚ひき肉／きな粉	玉ねぎ／グリーンピース にんじん／だいこん もやし／きゅうり／果物	おにぎり 牛乳
9 ／ 火	山型イギリスパン かぶのスープ かぼちゃグラタン 春雨サラダ	中華ごはん 麦茶 果物	食パン／マカロニ／バター 薄力粉／はるさめ／三温糖 ごま油／胚芽米	牛乳／チーズ／豚もも	かぶ／かぶ（葉）／玉ねぎ かぼちゃ／きゅうり にんじん／しめじ／ねぎ しょうが／果物	スパゲッティ 牛乳
10 ／ 水	ごはん みそ汁（えのき、小松菜） 煮魚 ひじき煮	ドーナツ 牛乳 果物	胚芽米／三温糖／サラダ油 薄力粉／バター	煮干し／かつお節／みそ さわら／干ひじき／油揚げ 牛乳	小松菜／えのきたけ しょうが／にんじん いんげん／果物	ぞうすい 牛乳
11 ／ 木	スパゲッティナポリタン わかめスープ さつまいもサラダ	ツナピラフ 牛乳 果物	スパゲッティ／サラダ油 さつまいも／バター マヨネーズ／胚芽米	豚もも肉／わかめ／チーズ ツナ缶／牛乳	ピーマン／玉ねぎ きゅうり にんじん／グリーンピース 果物	おにぎり 牛乳
12 ／ 金	ドライカレーライス マカロニスープ キャベツサラダ	マフィン 牛乳 果物	胚芽米／サラダ油 マカロニ／マヨネーズ 薄力粉／バター／三温糖	豚ひき肉／牛乳	玉ねぎ／パプリカ にんにく トマト缶／グリーンピース とうもろこし缶 キャベツ／にんじん 果物	にゅうめん 牛乳
13 ／ 土	ほうれん草食パン 野菜スープ 豚肉と野菜の炒め煮	鮭おにぎり 麦茶 果物	食パン／サラダ油／胚芽米	豚もも肉／鮭	にんじん／えのきたけ キャベツ／玉ねぎ／果物	おにぎり 牛乳
15 ／ 月	ごはん すまし汁（大根・油揚げ） 高野豆腐入りつくね キャベツとコーンのソテー	パンケーキ 牛乳 果物	胚芽米／パン粉／三温糖 かたくり粉／サラダ油 薄力粉／バター	油揚げ／昆布／かつお節 鶏ひき肉／木綿豆腐 凍り豆腐／スキムミルク 牛乳	だいこん／玉ねぎ キャベツ／とうもろこし缶 パン缶／果物	ぞうすい 牛乳
16 ／ 火	ピタパン トマトスープ タンドリーチキン マカロニサラダ	ひじきごはん 麦茶 果物	ピタパン／三温糖 マカロニ マヨネーズ／胚芽米	鶏もも肉／ヨーグルト 干ひじき／油揚げ	トマト缶／玉ねぎ きゅうり／にんじん えのきたけ／果物	スパゲッティ 牛乳
17 ／ 水	さつまいもごはん みそ汁（なめこ、玉葱） 鮭フライ のりえ	ケーキ（幼） 動物あんぱん（乳） 麦茶	胚芽米／さつまいも 薄力粉 パン粉／サラダ油 ショートケーキ（幼） あんぱん（乳）	みそ／煮干し／かつお節 鮭／のり	なめこ／玉ねぎ／こまつな もやし／にんじん	おにぎり 牛乳
18 ／ 木	ほうとう風うどん 生揚げ含め煮 チーズ	焼きおにぎり 麦茶 果物	うどん／サラダ油／三温糖 胚芽米	昆布／かつお節 鶏もも／みそ／生揚げ チーズ	玉ねぎ／キャベツ かぼちゃ／こまつな 果物	ぞうすい 牛乳

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材 料 名			補食
			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	
19 ／ 金	ごはん みそ汁(大根・ふ) ミートローフ 青菜ともやしのごま和え	人参蒸しパン 牛乳 果物	胚芽米/焼きふ/サラダ油 三温糖/ごま/薄力粉	煮干し/かつお節/みそ 豚ひき肉/牛乳	だいこん/玉ねぎ グリーンピース とうもろこし缶 ほうれんそう/もやし にんじん/果物	うどん  牛乳
20 ／ 土	中華風そぼろ丼 コンソメスープ もやしサラダ	マカロニきな粉あえ 麦茶 果物	胚芽米/三温糖 かたくり粉/サラダ油 ごま油/マカロニ	豚ひき肉/きな粉	玉ねぎ/グリーンピース にんじん/だいこん もやし/きゅうり/果物	おにぎり  牛乳
22 ／ 月	ごはん すまし汁(しめじ・玉ねぎ) ささみフライ 二色ひたし	ももとぶどうの寒天 牛乳 リッツ	胚芽米/薄力粉/パン粉 サラダ油/三温糖/リッツ	かつお節/昆布/ささ身 てんぐさ/牛乳	しめじ/玉ねぎ/キャベツ こまつな/ぶどうジュース もも缶	ぞうすい  牛乳
23 ／ 火	山型イギリスパン かぶのスープ かぼちゃグラタン 春雨サラダ	中華ごはん 麦茶 果物	食パン/マカロニ/バター 薄力粉/はるさめ/三温糖 ごま油/胚芽米	牛乳/チーズ/豚もも	かぶ/かぶ(葉)/玉ねぎ かぼちゃ/きゅうり にんじん/しめじ/ねぎ しょうが/果物	スパゲッティ  牛乳
24 ／ 水	ごはん みそ汁(えのき、小松菜) 煮魚 ひじき煮	ドーナツ 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/サラダ油 薄力粉/バター	煮干し/かつお節/みそ さわら/干ひじき/油揚げ 牛乳	小松菜/えのきたけ しょうが/にんじん いんげん/果物	ぞうすい  牛乳
25 ／ 木	スパゲッティナポリタン わかめスープ さつまいもサラダ	ツナピラフ 牛乳 果物	スパゲッティ/サラダ油 さつまいも/バター マヨネーズ/胚芽米	豚もも肉/わかめ/チーズ ツナ缶/牛乳	ピーマン/玉ねぎ きゅうり にんじん/グリーンピース 果物	おにぎり  牛乳
26 ／ 金	ドライカレーライス マカロニスープ キャベツサラダ	マフィン 牛乳 果物	胚芽米/サラダ油 マカロニ/マヨネーズ 薄力粉/バター/三温糖	豚ひき肉/牛乳	玉ねぎ/パプリカ にんにく トマト缶/グリーンピース とうもろこし缶 キャベツ/にんじん 果物	にゅうめん  牛乳
27 ／ 土	ほうれん草食パン 野菜スープ 豚肉と野菜の炒め煮	鮭おにぎり 麦茶 果物	食パン/サラダ油/胚芽米	豚もも肉/鮭	にんじん/えのきたけ キャベツ/玉ねぎ/果物	おにぎり  牛乳
29 ／ 月	ごはん みそ汁(若布・玉ねぎ) 鶏のから揚げ 切干大根煮付け	いちご蒸し饅頭 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/かたくり 粉 サラダ油/薄力粉	わかめ/煮干し/かつお節 みそ/鶏もも肉/油揚げ 牛乳	玉ねぎ/しょうが/切干大 根 にんじん/いんげん いちごジャム/果物	ぞうすい  牛乳
30 ／ 火	白パン キャベツスープ チキンディアブロ風 子ぎつねサラダ	ソース焼きそば 牛乳 果物	白パン/パン粉/三温糖 サラダ油/中華めん/ごま	鶏もも肉/油揚げ/かつお 節 豚もも/あおのり/牛乳	キャベツ/とうもろこし缶 レタス/きゅうり/水菜 玉ねぎ/もやし/にんじん 果物	うどん  牛乳
31 ／ 水	ごはん すまし汁(麩・みつば) 鮭の照り焼き ブロッコリーおかか和え	ハロウィंकッキー 牛乳 果物	胚芽米/焼きふ/三温糖 薄力粉/バター	かつお節/こんぶ/鮭/牛 乳	みつば/ブロッコリー にんじん/果物	おにぎり  牛乳

☆乳児クラスは9時の水分補給で牛乳がでます  
 ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります  
 ☆保育園のお米は胚芽米を使用しています  
 ☆17日はお誕生日会です

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
幼児	514	18.2	15.7
乳児	452	16.5	15.0

☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆

新しいメニュー ☆子ぎつねサラダ☆

カリカリに焼いた油揚げ レタス 水菜 きゅうり  
 を食べやすい大きさに切って  
 醤油 砂糖 酢 油  
 を混ぜ合わせたドレッシングと混ぜて  
 かつお節を加えたサラダです。

☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆

