

2020年10月

献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				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	
1	木	ほうとう風うどん 生揚げ含め煮 チーズ	チャーハン 麦茶 柿	米 油 三温糖	生揚げ チーズ たまご 焼豚	かき(柿) こまつな ねぎ	牛乳 パンケーキ
2	金	ごはん みそ汁(あおさ・玉ねぎ) 鶏の照り焼き 切り干し大根の煮物	大学芋 牛乳 りんご	米 さつまいも 三温糖 ごま	牛乳 鶏もも みそ 油揚げ	りんご たまねぎ にんじん 切干大根 あおさ さやえんどう	牛乳 雑炊
3	土	ゆかりご飯 野菜スープ 麻婆茄子	マカロニきな粉 麦茶 りんご	米 マカロニ 三温糖 油 片栗粉 黒蜜	豚ひき肉 きな粉	なす りんご ねぎ ニンニク しょうが	牛乳 おにぎり
5	月	ごはん すまし汁(しめじ・おふ) 味噌入り和風ハンバーグ チンゲン菜ソテー	ソース焼きそば 牛乳 オレンジ	米 蒸し中華めん パン粉 油 ごま おふ	牛乳 豚ひき肉 豚もも肉 みそ	たまねぎ キャベツ オレンジ チンゲンサイ しめじ もやし あおのり ホールコーン缶 にんじん しいたけ	牛乳 ケチャップライス
6	火	パンズ(乳児 牛乳パン) トマトスープ タンドリーチキン 子ぎつねサラダ	ツナのそぼろ寿司 牛乳 バナナ	パンズ マカロニ 三温糖 油 米	牛乳 鶏もも ヨーグルト(無糖) 油揚げ かつお節	バナナ レタス たまねぎ みずな トマト缶 きゅうり	牛乳 にゅう麺
7	水	ごはん みそ汁(わかめ・豆腐) 鮭の青のり焼き ひじき煮	ごまとチーズのモチモチパン 牛乳 巨峰	米 三温糖 油	牛乳 さけ 木綿豆腐 油揚げ みそ たまご	ぶどう にんじん さやいんげん ひじき カットわかめ あおのり	牛乳 チャーハン
8	木	スパゲティナポリタン コンソメスープ ポテトサラダ(ハム、コーン)	中華ごはん 麦茶 オレンジ	じゃがいも 米 スパゲティ マヨドレ 油 三温糖 ごま油	豚もも肉 ハム 粉チーズ	たまねぎ しめじ オレンジ ねぎ きゅうり ピーマン にんじん しょうが ホールコーン缶	牛乳 パンケーキ
9	金	カレーライス かぶスープ ほうれん草のごまサラダ	黒糖蒸しパン 牛乳 バナナ	米 じゃがいも 小麦粉 黒糖 油 ごま	牛乳 豚もも肉	にんじん たまねぎ もやし ほうれん草 バナナ かぶ	牛乳 うどん
10	土	鶏丼 コンソメスープ いんげんのごま和え	クッキー 麦茶 バナナ	米 小麦粉 バター 三温糖 ごま 油	鶏もも肉 ツナ(油漬缶)	たまねぎ バナナ さやいんげん にんじん グリーンピース(冷凍)	牛乳 おにぎり
12	月	ごはん すまし汁(ねぎ・おふ) 松風焼き 大根サラダ	ホットドッグ 牛乳 オレンジ	米 バターロール マヨドレ 油 おふ	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 みそ とうふ(高野豆腐) ウインナー ツナ	だいこん オレンジ きゅうり キャベツ ねぎ	牛乳 スパゲッティ
13	火	牛乳パン マカロニスープ 鶏のオイル焼き ブロッコリーサラダ	カップゼリー(桃) 麦茶 リッツ	ゼリー(オレンジ) 牛乳パン リッツ マカロニ 油 三温糖 ごま油	鶏もも	ブロッコリー ホールコーン缶 にんじん ニンニク しょうが	牛乳 おにぎり
14	水	さつまいもご飯 みそ汁(玉ねぎ・三つ葉) カレイのおろしソース 豆昆布(非常食)	卵無しジャムパン 牛乳 バナナ	米 さつまいも 三温糖 卵無しジャムパン	牛乳 カレイ みそ	だいこん バナナ たまねぎ みつば しょうが	牛乳 雑炊
15	木	カレーうどん ちくわの磯部揚げ チーズ	ライスピザ 牛乳 なし	ゆでうどん 米 小麦粉 油	牛乳 ちくわ チーズ 豚肉(もも)スライス	なし(梨) たまねぎ にんじん ピーマン ホールコーン缶 グリーンピース(冷凍) あおのり	牛乳 パンケーキ
16	金	ごはん みそ汁(あおさ・玉ねぎ) 鶏の照り焼き 切り干し大根の煮物	大学芋 牛乳 りんご	米 さつまいも 油 三温糖 ごま	牛乳 鶏もも みそ 油揚げ	りんご たまねぎ にんじん 切干大根 あおさ さやえんどう	牛乳 雑炊
17	土	中華風そぼろ丼 中華スープ もやしサラダ	焼きおにぎり 麦茶 オレンジ	米 三温糖 ごま油 油 片栗粉	豚ひき肉	もやし たまねぎ オレンジ にんじん きゅうり ねぎ グリーンピース(冷凍) カットわかめ	牛乳 おにぎり
19	月	ごはん すまし汁(しめじ・おふ) 味噌入り和風ハンバーグ チンゲン菜ソテー	ソース焼きそば 牛乳 オレンジ	米 蒸し中華めん パン粉 油 ごま おふ	牛乳 豚ひき肉 豚もも肉 みそ	たまねぎ キャベツ オレンジ チンゲンサイ しめじ もやし あおのり ホールコーン缶 にんじん しいたけ	牛乳 ケチャップライス

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補 食
				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	
20	火	パンズ(乳児 牛乳パン) トマトスープ タンドリーチキン 子ぎつねサラダ	ツナのそぼろ寿司 牛乳 バナナ	パンズ マカロニ 三温糖 油 米	牛乳 鶏もも ヨーグルト(無糖) 油揚げ かつお節	バナナ レタス たまねぎ みずな トマト缶 きゅうり	牛乳 にゅう麺
21	水	ごはん みそ汁(豆腐・なめこ) 鮭フライ キャベツサラダ	さつまいもドーナツ 牛乳 巨峰	米 油 小麦粉 パン粉 マヨドレ	牛乳 さけ 木綿豆腐 みそ	ぶどう キャベツ にんじん なめこ ホールコーン缶	牛乳 チャーハン
22	木	スパゲティナポリタン コンソメスープ ポテトサラダ(ハム、コーン)	中華ごはん 麦茶 オレンジ	じゃがいも 米 スパゲティ マヨドレ 油 三温糖 ごま油	豚もも肉 ハム 粉チーズ	たまねぎ しめじ オレンジ ねぎ きゅうり ピーマン にんじん しょうが ホールコーン缶	牛乳 パンケーキ
23	金	カレーライス かぶスープ ほうれん草のごまサラダ	黒糖蒸しパン 牛乳 バナナ	米 じゃがいも 小麦粉 黒糖 油 ごま	牛乳 豚もも肉	にんじん たまねぎ もやし ほうれん草 バナナ かぶ	牛乳 うどん
24	土	鶏丼 コンソメスープ いんげんのごま和え	クッキー 麦茶 バナナ	米 小麦粉 バター 三温糖 ごま 油	鶏もも肉 ツナ(油漬缶)	たまねぎ バナナ さやいんげん にんじん グリーンピース(冷凍)	牛乳 おにぎり
26	月	ごはん すまし汁(ねぎ・おふ) 松風焼き 大根サラダ	ホットドッグ 牛乳 オレンジ	米 バターロール マヨドレ 油 おふ	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 みそ とうふ(高野豆腐) ウィンナー ツナ	だいこん オレンジ きゅうり キャベツ ねぎ	牛乳 スパゲッティ
27	火	牛乳パン マカロニスープ 鶏のオイル焼き ブロッコリーサラダ	カップゼリー(桃) 麦茶 リッツ	ゼリー(オレンジ) 牛乳パン リッツ マカロニ 油 三温糖 ごま油	鶏もも	ブロッコリー ホールコーン缶 にんじん ニンニク しょうが	牛乳 おにぎり
28	水	さつまいもご飯 みそ汁(玉ねぎ・三つ葉) カレイのおろしソース 豆昆布(非常食)	卵無しジャムパン 牛乳 バナナ	米 さつまいも 三温糖 卵無しジャムパン	牛乳 カレイ みそ	だいこん バナナ たまねぎ みつば しょうが	牛乳 雑炊
29	木	カレーうどん ちくわの磯部揚げ チーズ	ライスピザ 牛乳 なし	ゆでうどん 米 小麦粉 油	牛乳 ちくわ チーズ 豚肉(もも)スライス	なし(梨) たまねぎ にんじん ピーマン ホールコーン缶 グリーンピース(冷凍) あおりのり	牛乳 パンケーキ
30	金	ごはん すまし汁(大根・玉ねぎ) 秋茄子と豚肉の味噌炒め ブロッコリー(マヨ)	ハロウィンデザート 牛乳 オレンジ	米 マヨドレ 三温糖 ごま油	牛乳 豚ひき肉 みそ	なす オレンジ だいこん ブロッコリー たまねぎ ねぎ しょうが	牛乳 チャーハン
31	土	中華風そぼろ丼 中華スープ もやしサラダ	焼きおにぎり 麦茶 オレンジ	米 三温糖 ごま油 油 片栗粉	豚ひき肉	もやし たまねぎ オレンジ にんじん きゅうり ねぎ グリーンピース(冷凍) カットわかめ	牛乳 おにぎり
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	503 kcal	鉄	1.7 mg		
		たんぱく質	18.6 g	カルシウム	157 mg		
		脂 質	16.2 g	ビタミンC	24 mg		
		塩 分	1.9 g	食物繊維	3.3 g		

魚を食べて健康生活

魚を食べると「頭がよくなる」「生活習慣病を予防できる」など、健康に良いことは広く知られています。

その一方で、毎日の食事では、肉を中心とした食生活を送る家庭が増え、魚離れが進んでいます。

子どもを「魚好き」にするためには、いろいろな魚を食べ慣れることが大切。手軽に食べる方法を知って、家庭の食卓に取り入れましょう。

<子供に人気のさばカレー>

【作り方】

- 1 さばをフライパンで焼いて 取り出す。
- 2 1に油を入れ 食べやすく切った野菜を炒める。
- 3 適量の水を加えて野菜を柔らかくする。
- 4 ルウを加えて煮溶かし 1のさばを戻す。

◎通常のカレーライスよりも水分を減らしてポテッと仕上げます



7

さば缶(水煮) 1缶(190g(汁を含む))

* 汁は使用しない。固形量140g

たまねぎ 1玉(250g)

にんじん 1本(120g)

えのきだけ 1袋(120g)

油・水 適量

カレールウ 2皿分