

2021年10月1～15日

献立表

ブルミっこ保育園(3,4,5歳)

管理栄養士 峯島美帆

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
01 (金)	ハヤシライス ほうれん草のサラダ 野菜ジュース	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉	野菜ジュース、ほうれんそう、たまねぎ、もも、みかん、パイナップル、にんじん、マッシュルーム、しめじ、エリンギ	ハヤシルウ、しょうゆ	牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 483 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 15.1 g カルシウム 178 mg
02 (土)	御飯 鶏肉のバーベキューソース キャベツともやしの炒めもの じゃが芋と人参のスープ	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン	キャベツ、もやし、にんじん	ケチャップ、ソース、塩、コンソメ、しょうゆ	牛乳 フルーツチェ	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.3 g カルシウム 206 mg
03 (日)	御飯 鶏肉の水炊き 小松菜のお浸し なめこと葱のみそ汁	米	牛乳、鶏肉、みそ	こまつな、だいこん、はくさい、ねぎ、にんじん、なめこ、しめじ、えのきだけ	しょうゆ、酒、和風だしの素、塩	牛乳 チョコプリン	エネルギー 444 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 9.3 g カルシウム 254 g
04 (月)	ロールパン ポークビーンズ ポテトサラダ 玉葱と人参のスープ	ロールパン、じゃがいも、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖	牛乳、卵、豚肉、ベーコン、ウインナー、大豆	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、ミックスベジタブル、にんじん、あおのり	ケチャップ、ソース、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 お好み焼き	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 31.4 g カルシウム 206 mg
05 (火)	御飯 さばの香味焼き 白菜の塩昆布和え けんちん汁	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、さば、豆腐、あん、ごま	はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ、ごぼう、いんげん、塩こんぶ	しょうゆ、酒、めんつゆ、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、和風だしの素、塩	牛乳 あんドーナツ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 24.1 g カルシウム 212 mg
06 (水)	スパゲティミートソース ブロッコリーとツナサラダ コーンスープ	スパゲティ、米、ドレッシング	豚ひき肉、ツナ缶、かつお節、チーズ	ブロッコリー、たまねぎ、トマト	しょうゆ、ケチャップ	麦茶 おかか御飯	エネルギー 412 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 8.2 g カルシウム 46 mg
07 (木)	御飯 酢豚 春雨のサラダ もやしとチゲソ菜のスープ	米、じゃがいも、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、ハム、チーズ	たまねぎ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、だいのこ、ピーマン、しいたけ、きゅうり	中華スープ、オイスターソース、しょうゆ、酢、しょうゆ、塩	牛乳 ポテトおやき	エネルギー 581 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 23.6 g カルシウム 198 mg
08 (金)	御飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草とささみの酢和え キャベツと人参の味噌汁	米、パン粉	牛乳、豚ひき肉、豆腐、ささ身、みそ、卵、バター	ほうれんそう、にんじん、だいこん、酒、酢、和風だしの素	しょうゆ、めんつゆ、本みりん、酒、酢、和風だしの素	牛乳 グレープゼリー	エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 18.6 g カルシウム 212 mg
09 (土)	御飯 豚肉と野菜の炒めもの マカロニサラダ 岩のりの味噌汁	米、マヨネーズ、マカロニ、油	牛乳、豚肉、みそ、ハム	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、きゅうり、ねぎ、あおさ	焼き肉のたれ、和風だしの素	牛乳 プリン	エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 22.0 g カルシウム 193 mg
10 (日)	御飯 肉じゃが いんげん胡麻あえ 豆腐と葱の味噌汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ごま	いんげん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん	しょうゆ、みりん、和風だしの素	牛乳 今川焼き	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 12.6 g カルシウム 231 mg
11 (月)	御飯 麻婆豆腐 もやしとささ身のゴママヨネーズ和え チンゲン菜のスープ(人参)	米、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ウインナー、ささ身、みそ、ごま	もやし、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、にら	しょうゆ、みりん、中華だしの素、しょうゆ、塩、おろしにんにく	牛乳 ソーセージまん	エネルギー 620 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 28.7 g カルシウム 232 mg
12 (火)	御飯 かじきの立田揚げ 小松菜と人参の納豆和え物 卵と三つ葉のすまし汁	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、かじき、卵、納豆、かつお節	こまつな、キャベツ、にんじん、みつば	しょうゆ、酒、しょうゆ、おろししょうが、本みりん、おろしにんにく、和風だしの素、塩	牛乳 いちごプリン	エネルギー 477 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 13.7 g カルシウム 243 mg
13 (水)	御飯 鶏肉のつくね焼き 大根と油揚げの薄味煮 ほうれん草の味噌汁	米、フランスパン、砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、はんぺん、油揚げ、チーズ、みそ	だいこん、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しそ	酒、しょうゆ、みりん、中華だしの素、和風だしの素、塩	牛乳 フレンチトースト	エネルギー 581 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 18.5 g カルシウム 260 mg
14 (木)	きつねうどん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 飲むヨーグルト	うどん、米、砂糖	油揚げ、豚肉、かまぼこ	ほうれんそう、ごぼう、えのきだけ、にんじん、ねぎ、しめじ、しいたけ	めんつゆ、しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素、塩	麦茶 きのこ御飯	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.3 g カルシウム 235 mg
15 (金)	誕生会メニュー さつま芋御飯 秋鮭の南蛮外付け 小松菜とツナサラダ	米、さつまいも、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、さけ、卵、ツナ缶、ごま	こまつな、にんじん、たまねぎ、たまねぎ、たくあん、しいたけ、えのきだけ、わけぎ、まいたけ、しめじ	しょうゆ、酢、酒、しょうゆ、和風だしの素、塩、パセリ粉	牛乳 お菓子	エネルギー 534 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 20.9 g カルシウム 239 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります

2021年10月16～31日

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄 養 価
		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	調味料		
16 (土)	御飯 チンジャオロースー 中華風あえ物 チンゲン菜のスープ	米、ごま油、 砂糖	牛乳、豚肉、 カルピス、み そ	もやし、ごまつな、 チンゲンサイ、パブリ カ、パブリカ、に んじん、だけのこ、 ピーマン、たまね ぎ、かんてん	しょうゆ、酢、おろ しにんにく、おろし しょうが、オイス ターソース、中華だ しの素、本みりん、 しょうゆ、塩	牛乳 カルピス寒天	エネルギー 467 kca たんぱく質 17.2 g 脂 質 14.7 g カルシウム 211 mg
17 (日)	御飯 肉団子と大根の煮つけ 小松菜と人参の和え物 はんぺんと三つ葉のすまし汁	米、さつまい も、パン粉、 砂糖	牛乳、鶏ひき 肉、はんぺ ん、卵、かつ お節	ごまつな、だい ごん、にんじ ん、たまねぎ、 いんげん、みつ ば	しょうゆ、本み りん、酒、しょ うゆ、塩、和風 だしの素	牛乳 さつまいのふかし	エネルギー 476 kca たんぱく質 18.7 g 脂 質 10.9 g カルシウム 252 mg
18 (月)	御飯 鶏肉の照焼 ひじきとさつま芋の炒り煮 大根としめじの味噌汁	米、さつまい も、小麦粉、 砂糖、油、マ ヨネーズ	牛乳、鶏肉、 たこ、みそ、 油揚げ、かつ お節	キャベツ、ブ ロッコリー、だ いごん、にんじ ん、しめじ、い んげん、ねぎ、 ひじき	しょうゆ、みり ん、ソース、和 風だしの素、 塩、こしょう	牛乳 たこ焼き	エネルギー 516 kca たんぱく質 24.2 g 脂 質 12.5 g カルシウム 203 g
19 (火)	御飯 とんかつ ほうれん草ののり酢和え じゃが芋と玉葱のみそ汁	米、じゃがい も、パン粉、 油、小麦粉、 砂糖	牛乳、豚肉、 みそ、ツナ 缶、卵	ほうれんそう、 キャベツ、たま ねぎ、にんじ ん、えのきた け、のり	ソース、酢、 しょうゆ、和風 だしの素、塩、 こしょう	牛乳 青りんごゼリー	エネルギー 547 kca たんぱく質 21.2 g 脂 質 20.3 g カルシウム 184 mg
20 (水)	御飯 かれいの醤油漬け焼き 切り干し大根の煮物 小松菜と葱の味噌汁	米、じゃがい も、油、小麦 粉、砂糖	牛乳、かれ い、みそ、 チーズ、油揚 げ	ごまつな、ね ぎ、にんじん、 いんげん、切り 干しだいごん、 しいたけ	しょうゆ、本み りん、和風だし の素、塩	牛乳 モチポテト	エネルギー 457 kca たんぱく質 20.3 g 脂 質 11.6 g カルシウム 244 mg
21 (木)	カレーライス キャベツサラダ 牛乳	米、じゃがい も、ぎょうざ の皮、マヨ ネーズ、油	牛乳、豚肉、 ハム、チー ズ、ツナ缶、 チーズ、乳酸 菌飲料	たまねぎ、キャ ベツ、にんじ ん、コーン	カレールー、ケ チャップ	ビルクル 簡単ピザ	エネルギー 545 kca たんぱく質 18.6 g 脂 質 24.4 g カルシウム 247 mg
22 (金)	野菜タンメン 餃子 フルーツヨーグルト	中華めん、 米、砂糖	豚肉、ヨーグ ルト	キャベツ、もやし、 たまねぎ、もも、み かん、バナナッ ル、ねぎ、にんじ ん、にら、コーン	中華だしの素	麦茶 わかめ御飯	エネルギー 494 kca たんぱく質 16.2 g 脂 質 10.2 g カルシウム 84 mg
23 (土)	御飯 豚ばら肉と大根の煮物 チンゲン菜ののり和え もやしと人参みそ汁	米、砂糖	牛乳、豚肉、 みそ、かにか まぼこ	だいごん、チン ゲンサイ、にん じん、もやし、 みつば、しょう が、のり	しょうゆ、だし 汁、本みりん、 和風だしの素	牛乳 チョコババロア	エネルギー 531 kca たんぱく質 18.0 g 脂 質 20.5 g カルシウム 304 mg
24 (日)	御飯 筑前煮 ほうれん草のお浸し 卵と葱のみそ汁	米、こんにゃ く、砂糖	牛乳、鶏肉、 卵、みそ、か つお節	ほうれんそう、 れんごん、にん じん、ごぼう、 だけのこ、ね ぎ、いんげん	しょうゆ、みり ん、酒、和風だ しの素	牛乳 りんごプリン	エネルギー 457 kca たんぱく質 19.8 g 脂 質 9.4 g カルシウム 297 mg
25 (月)	御飯 カルビ風メンチかつ 小松菜としめじの和え物 豆腐となめこのみそ汁	米	牛乳、豆腐、 卵、みそ、か つお節	ごまつな、なめ こ、キャベツ、 にんじん、しめ じ	ソース、しょう ゆ、和風だしの 素	牛乳 パインゼリー	エネルギー 430 kca たんぱく質 16.9 g 脂 質 10.7 g カルシウム 249 mg
26 (火)	三色丼 かかとキャツのマヨ和え 豚汁	米、じゃがい も、マヨネー ズ、砂糖、油	牛乳、鶏ひき 肉、卵、豚 肉、みそ、か にかまぼこ、 チーズ	キャベツ、ほう れんそう、だい ごん、にんじ ん、ごぼう、ね ぎ	しょうゆ、ケ チャップ、本み りん、和風だし の素、塩、こ しょう	牛乳 ハッシュドポテト	エネルギー 475 kca たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.0 g カルシウム 216 mg
27 (水)	焼きそば さやいんげんのサラダ わかめと葱スープ	焼きそばめ ん、米、油、 マヨネーズ	豚肉、ツナ 缶、チーズ	いんげん、キャ ベツ、たまね ぎ、にんじん、 紅しょうが、ね ぎ、わかめ	ソース、中華だ しの素、塩	麦茶 ふりかけ御飯	エネルギー 390 kca たんぱく質 11.2 g 脂 質 12.6 g カルシウム 71 mg
28 (木)	御飯 鮭の西京焼き 小松菜ときこのバター炒め 卵と岩のりのすまし汁	米、ホット ケーキミック ス、メーブル シロップ、砂 糖	牛乳、さけ、 卵、みそ、 ベーコン、バ ター	ごまつな、しい たけ、えのきた け、いんげん、 まいたけ、しめ じ、エリンギ、 あおさ	みりん、しょう ゆ、塩、和風だ しの素、こしょ う	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 543 kca たんぱく質 25.0 g 脂 質 15.2 g カルシウム 253 mg
29 (金)	御飯 八宝菜 シュウマイ 白菜と椎茸のスープ	米、イング リッシュマ フィン、油、 片栗粉、砂 糖、ごま油	牛乳、豚肉、 えび、うすら の卵、いか、 かまぼこ	キャベツ、はく さい、たまね ぎ、にんじん、 だけのこ、しい たけ、ごまつな	しょうゆ、酒、 中華だしの素、 しょうゆ、塩	牛乳 かぼちゃマフィン	エネルギー 569 kca たんぱく質 24.0 g 脂 質 20.2 g カルシウム 196 mg
30 (土)	御飯 鶏肉と青菜のクリーム煮 キャベツとハムのサラダ 玉葱とトマトスープ	米、じゃがい も、ドレッシ ング、油	牛乳、鶏肉、 ハム	キャベツ、たま ねぎ、トマト、 ほうれんそう、 にんじん、しめ じ	ホワイトソー ス、コンソメ、 塩、こしょう	牛乳 フルーチェ	エネルギー 493 kca たんぱく質 17.1 g 脂 質 14.7 g カルシウム 225 mg
31 (日)	御飯 肉豆腐 もやしのゴマ酢あえ まいたけと油あげの味噌汁	米、三温糖、 砂糖	牛乳、豆腐、 豚肉、みそ、 油揚げ、ごま	もやし、えのき だけ、にんじ ん、ねぎ、まい たけ、きゅうり	しょうゆ、酢、 和風だしの素	牛乳 かぼちゃババロア	エネルギー 512 kca たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.7 g カルシウム 325 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります

2021年10月1～15日

献立表

ブルミっこ保育園(0,1,2歳)

管理栄養士 峯島美帆

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		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	調味料		
01 (金)	ハヤシライス ほうれん草のサラダ 野菜ジュース	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉	野菜ジュース、ほうれんそう、たまねぎ、もも、みかん、パイナップル、にんじん、マッシュルーム、しめじ、エリンギ	ハヤシルウ、しょうゆ	ピルクル 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 426 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 12.2 g カルシウム 170 mg
02 (土)	御飯 鶏肉のバーベキューソース キャベツともやしの炒めもの じゃが芋と人参のスープ	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン	キャベツ、もやし、にんじん	ケチャップ、ソース、塩、コンソメ、こしょう	ココア 牛乳 フルーチェ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.0 g カルシウム 288 mg
03 (日)	御飯 鶏肉の水炊き 小松菜のお浸し なめこと葱のみそ汁	米	牛乳、鶏肉、みそ	こまつな、だいこん、はくさい、ねぎ、にんじん、なめこ、しめじ、えのきだけ	しょうゆ、酒、和風だしの素、塩	牛乳 牛乳 チョコプリン	エネルギー 392 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 9.7 g カルシウム 269 g
04 (月)	ロールパン ポークビーンズ ポテトサラダ 玉葱と人参のスープ	ロールパン、じゃがいも、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖	牛乳、卵、豚肉、ベーコン、ウインナー、大豆	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、ミックスベジタブル、にんじん、あおのり	ケチャップ、ソース、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう	野菜ジュース 牛乳 お好み焼き	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 25.2 g カルシウム 172 mg
05 (火)	御飯 さばの香味焼き 白菜の塩昆布和え けんちん汁	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、さば、豆腐、あん、ごま	はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ、ごぼう、いんげん、塩こんぶ	しょうゆ、酒、めんつゆ、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、和風だしの素、塩	ビタミンジュース 牛乳 あんドーナツ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 19.3 g カルシウム 169 mg
06 (水)	スパゲティーミートソース ブロッコリーとツナサラダ コーンスープ	スパゲティ、米、ドレッシング	豚ひき肉、ツナ缶、かつお節、チーズ	ブロッコリー、たまねぎ、トマト	しょうゆ、ケチャップ	ココア 麦茶 おかか御飯	エネルギー 404 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 10.3 g カルシウム 149 mg
07 (木)	御飯 酢豚 春雨のサラダ もやしとチゲソ菜のスープ	米、じゃがいも、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、ハム、チーズ	たまねぎ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ、ピーマン、しいたけ、きゅうり	中華スープ、オイスターソース、しょうゆ、酢、しょうゆ、塩	のむヨーグルト 牛乳 ポテトおやき	エネルギー 502 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 19.1 g カルシウム 224 mg
08 (金)	御飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草とささみの酢和え キャベツと人参の味噌汁	米、パン粉	牛乳、豚ひき肉、豆腐、ささ身、みそ、卵、バター	ほうれんそう、にんじん、だいこん、酒、酢、和風だしの素	しょうゆ、めんつゆ、本みりん、酒、酢、和風だしの素	野菜ジュース 牛乳 グレープゼリー	エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 14.9 g カルシウム 175 mg
09 (土)	御飯 豚肉と野菜の炒めもの マカロニサラダ 岩のりの味噌汁	米、マヨネーズ、マカロニ、油	牛乳、豚肉、みそ、ハム	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、きゅうり、ねぎ、あおさ	焼き肉のたれ、和風だしの素	ビタミンジュース 牛乳 プリン	エネルギー 477 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 17.5 g カルシウム 155 mg
10 (日)	御飯 肉じゃが いんげん胡麻あえ 豆腐と葱の味噌汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ごま	いんげん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん	しょうゆ、みりん、和風だしの素	牛乳 牛乳 今川焼き	エネルギー 437 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 12.3 g カルシウム 251 mg
11 (月)	御飯 麻婆豆腐 もやしとささ身のゴママヨネーズ和え チンゲン菜のスープ(人参)	米、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ウインナー、ささ身、みそ、ごま	もやし、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、にら	しょうゆ、みりん、中華だしの素、しょうゆ、塩、おろしにんにく	のむヨーグルト 牛乳 ソーセージまん	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 22.3 g カルシウム 245 mg
12 (火)	御飯 かじきの立田揚げ 小松菜と人参の納豆和え物 卵と三つ葉のすまし汁	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、かじき、卵、納豆、かつお節	こまつな、キャベツ、にんじん、みつば	しょうゆ、酒、しょうゆ、おろししょうが、本みりん、おろしにんにく、和風だしの素、塩	ココア 牛乳 いちごプリン	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.0 g カルシウム 309 mg
13 (水)	御飯 鶏肉のつくね焼き 大根と油揚げの薄味煮 ほうれん草の味噌汁	米、フランスパン、砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、はんぺん、油揚げ、チーズ、みそ	だいこん、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しそ	酒、しょうゆ、みりん、中華だしの素、和風だしの素、塩	ピルクル 牛乳 フレンチトースト	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 14.8 g カルシウム 233 mg
14 (木)	きつねうどん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 飲むヨーグルト	うどん、米、砂糖	油揚げ、豚肉、かまぼこ	ほうれんそう、ごぼう、えのきだけ、にんじん、ねぎ、しめじ、しいたけ	めんつゆ、しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素、塩	ビタミンジュース 麦茶 きのこ御飯	エネルギー 409 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 9.9 g カルシウム 214 mg
15 (金)	誕生会メニュー さつま芋御飯 秋鮭の南蛮外付け 小松菜とツナサラダ	米、さつまいも、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、さけ、卵、ツナ缶、ごま	こまつな、にんじん、たまねぎ、たまねぎ、たくあん、しいたけ、えのきだけ、わけぎ、まいたけ、しめじ	しょうゆ、酢、酒、しょうゆ、和風だしの素、塩、パセリ粉	ココア 牛乳 お菓子	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 21.2 g カルシウム 306 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります

2021年10月16～31日

献立表

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		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	調味料		
16 (土)	御飯 チンジャオロースー 中華風あえ物 チンゲン菜のスープ	米、ごま油、 砂糖	牛乳、豚肉、 カルピス、み そ	もやし、こまつな、 チンゲンサイ、パ プリカ、パプリカ、に んじん、たけのこ、 ピーマン、たまね ぎ、かんてん	しょうゆ、酢、おろ しにんにく、おろし しょうが、オイス ターソース、中華だ しの素、本みりん、 しょうゆ、塩	野菜ジュース 牛乳 カルピス寒天	エネルギー 381 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 11.8 g カルシウム 175 mg
17 (日)	御飯 肉団子と大根の煮つけ 小松菜と人参の和え物 はんぺんと三つ葉のすまし汁	米、さつまい も、パン粉、 砂糖	牛乳、鶏ひき 肉、はんぺ ん、卵、かつ お節	こまつな、だい こん、にんじ ん、たまねぎ、 いんげん、みつ ば	しょうゆ、本み りん、酒、しょ うゆ、塩、和風 だしの素	牛乳 牛乳 さつま芋のふかし	エネルギー 410 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 11.0 g カルシウム 266 mg
18 (月)	御飯 鶏肉の照焼 ひじきとさつま芋の炒り煮 大根としめじの味噌汁	米、さつまい も、小麦粉、 砂糖、油、マ ヨネーズ	牛乳、鶏肉、 たこ、みそ、 油揚げ、かつ お節	キャベツ、ブ ロッコリー、だ いこん、にんじ ん、しめじ、い んげん、ねぎ、 ひじき	しょうゆ、みり ん、ソース、和 風だしの素、 塩、こしょう	のむヨーグルト 牛乳 たこ焼き	エネルギー 450 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 10.2 g カルシウム 228 g
19 (火)	御飯 とんかつ ほうれん草ののり酢和え じゃが芋と玉葱のみそ汁	米、じゃがい も、パン粉、 油、小麦粉、 砂糖	牛乳、豚肉、 みそ、ツナ 缶、卵	ほうれんそう、 キャベツ、たま ねぎ、にんじ ん、えのきだ け、のり	ソース、酢、 しょうゆ、和風 だしの素、塩、 こしょう	野菜ジュース 牛乳 青りんごゼリー	エネルギー 448 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.2 g カルシウム 154 mg
20 (水)	御飯 かれいの醤油漬け焼き 切り干し大根の煮物 小松菜と葱の味噌汁	米、じゃがい も、油、小麦 粉、砂糖	牛乳、かれ い、みそ、 チーズ、油揚 げ	こまつな、ね ぎ、にんじん、 いんげん、切り 干しだいこん、 しいたけ	しょうゆ、本み りん、和風だし の素、塩	ビタミンジュース 牛乳 モチポテト	エネルギー 373 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 8.8 g カルシウム 192 mg
21 (木)	カレーライス キャベツサラダ 牛乳	米、じゃがい も、ぎょうざ の皮、マヨ ネーズ、油	牛乳、豚肉、 ハム、チー ズ、ツナ缶、 チーズ、乳酸 菌飲料	たまねぎ、キャ ベツ、にんじ ん、コーン	カレールウ、ケ チャップ	ココア ビルクル 簡単ピザ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 24.6 g カルシウム 366 mg
22 (金)	野菜タンメン 餃子 フルーツヨーグルト	中華めん、 米、砂糖	豚肉、ヨーグ ルト	キャベツ、もやし、 たまねぎ、もも、み かん、パイナップ ル、ねぎ、にんじ ん、にら、コーン	中華だしの素	野菜ジュース 麦茶 わかめ御飯	エネルギー 406 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 8.1 g カルシウム 73 mg
23 (土)	御飯 豚ばら肉と大根の煮物 チンゲン菜ののり和え もやしと人参みそ汁	米、砂糖	牛乳、豚肉、 みそ、かにか まぼこ	だいこん、チン ゲンサイ、にん じん、もやし、 みつば、しょう が、のり	しょうゆ、だし 汁、本みりん、 和風だしの素	ビタミンジュース 牛乳 チョコババロア	エネルギー 440 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 16.4 g カルシウム 243 mg
24 (日)	御飯 筑前煮 ほうれん草のお浸し 卵と葱のみそ汁	米、こんにゃ く、砂糖	牛乳、鶏肉、 卵、みそ、か つお節	ほうれんそう、 れんこん、にん じん、ごぼう、 たけのこ、ね ぎ、いんげん	しょうゆ、みり ん、酒、和風だ しの素	牛乳 牛乳 りんごプリン	エネルギー 401 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 9.8 g カルシウム 304 mg
25 (月)	御飯 カルビ風メンチかつ 小松菜としめじの和え物 豆腐となめこのみそ汁	米	牛乳、豆腐、 卵、みそ、か つお節	こまつな、なめ こ、キャベツ、 にんじん、しめ じ	ソース、しょう ゆ、和風だしの 素	野菜ジュース 牛乳 パインゼリー	エネルギー 355 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 8.5 g カルシウム 206 mg
26 (火)	三色丼 かかとキャベツのマヨ和え 豚汁	米、じゃがい も、マヨネー ズ、砂糖、油	牛乳、鶏ひき 肉、卵、豚 肉、みそ、か にかまぼこ、 チーズ	キャベツ、ほう れんそう、だい こん、にんじ ん、ごぼう、ね ぎ	しょうゆ、ケ チャップ、本み りん、和風だし の素、塩、こ しょう	ココア 牛乳 ハッシュドポテト	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.5 g カルシウム 287 mg
27 (水)	焼きそば さやいんげんのサラダ わかめと葱スープ	焼きそばめ ん、米、油、 マヨネーズ	豚肉、ツナ 缶、チーズ	いんげん、キャ ベツ、たまね ぎ、にんじん、 紅しょうが、ね ぎ、わかめ	ソース、中華だ しの素、塩	のむヨーグルト 麦茶 ふりかけ御飯	エネルギー 351 kcal たんぱく質 10.7 g 脂 質 10.4 g カルシウム 123 mg
28 (木)	御飯 鮭の西京焼き 小松菜ときのこのバター炒め 卵と岩のりのすまし汁	米、ホット ケーキミックス、 メープルシロップ、 砂糖	牛乳、さけ、 卵、みそ、 ベーコン、パ ター	こまつな、しい たけ、えのきだ け、いんげん、 まいたけ、しめ じ、エリンギ、 あおさ	みりん、しょう ゆ、塩、和風だ しの素、こしょ う	ビタミンジュース 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 448 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 12.2 g カルシウム 202 mg
29 (金)	御飯 八宝菜 シュウマイ 白菜と椎茸のスープ	米、インゲ リッシュマ フィン、油、 片栗粉、砂 糖、ごま油	牛乳、豚肉、 えび、うずら の卵、いか、 かまぼこ	キャベツ、はく さい、たまね ぎ、にんじん、 たけのこ、しい たけ、こまつな	しょうゆ、酒、 中華だしの素、 しょうゆ、塩	ビルクル 牛乳 かぼちゃマフィン	エネルギー 487 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.0 g カルシウム 181 mg
30 (土)	御飯 鶏肉と青菜のクリーム煮 キャベツとハムのサラダ 玉葱とトマトスープ	米、じゃがい も、ドレッシ ング、油	牛乳、鶏肉、 ハム	キャベツ、たま ねぎ、トマト、 ほうれんそう、 にんじん、しめ じ	ホワイトソー ス、コンソメ、 塩、こしょう	野菜ジュース 牛乳 フルーチェ	エネルギー 410 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 12.1 g カルシウム 195 mg
31 (日)	御飯 肉豆腐 もやしのゴマ酢あえ まいたけと油あげの味噌汁	米、三温糖、 砂糖	牛乳、豆腐、 豚肉、みそ、 油揚げ、ごま	もやし、えのき だけ、にんじ ん、ねぎ、まい たけ、きゅうり	しょうゆ、酢、 和風だしの素	牛乳 牛乳 かぼちゃババロア	エネルギー 443 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 14.6 g カルシウム 323 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります