プルミっこ保育園(3,4,5歳)

2021年10月1~15日 ✿ 献立表 ◆

管理栄養士 峯島美帆

_	2021年1	UHI	79150		\J/\				管埋宋養	<u> </u>	丰田	<u> 美帆</u>
日/曜	献	$\overrightarrow{1}$	名	熱と力になるもの			3時おやつ) 体の調子を整えるもの		3時おやつ	栄	養	価
	ハヤシラィ	(ス		米、じゃがい	牛乳、原	医内	野菜ジュース、ほうれ んそう、たまねぎ、も	ハヤシ川.ウ		エネルギ	- 48	3 kça
_	ほうれん草		ラダ	も、マヨネー ズ、油			も、みかん、パイナッ プル、にんじん、マッ	しょうゆ	牛乳	たんぱく	質 13	.8 g
金	野菜ジュー	-ス		ж /ш			シュルーム、しめじ、		フルーツポンチ		質 15	
$\overline{}$	/ED &C			\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	1 5 5					カルシウ		
02	御飯	۸» <del>-</del>	`	米、じゃがい も、油、砂糖	牛乳、乳ベーコ			ケチャップ、 ソース、塩、コ		エネルギ		
	鶏肉のバー			Ot /III 13 176	` `			ソース、塩、コ ンソメ、こしょ っ	午乳	たんぱく		
	キャベツと じゃが芋と							)	フルーチェ		質 13	
03	<u>しながすと</u> 御飯	_八岁()		米	牛乳、乳	鶴肉、	こまつな、だい	しょうゆ、酒、		カルシウ エネルギ		
	鶏肉の水炒	r <b>&gt;</b>			みそ			和風だしの素、 塩	牛乳	たんぱく		
	小松菜のお						じん、なめこ、	塩	チョコプリン		質 9.	
_	なめことを		き汁				しめじ、えのき たけ		, , , ,	カルシウ		
	ロールパン	/	•	ロールパン、	牛乳、原	卵、豚	たまねぎ、キャ	ケチャップ、		エネルギ		
_	ポークビーポテトサラ	-ンズ		じゃがいも、 じゃがいも、マ	肉、ベ ン、ウ	ィン	マト、ミックス	ソース、コンソ メ、しょうゆ、	牛乳	たんぱく	質 21	.6 g
月	ポテトサラ	ラダ	0	ヨネーズ、小麦 粉、油、砂糖	ナー、	<del>+</del> □	ベジタブル、に んじん、あおの	塩、こしょう	お好み焼き		質 31	
$\overline{}$	玉葱と人参	<b>多のス</b> -	-ブ		1 10		り			カルシウ		
05	御飯	± /#===		米、油、砂 糖、ごま油	牛乳、7	あん、	じん、だいこ	しょうゆ、酒、 めんつゆ、しょ	<b>4</b> 7	エネルギ		
'T'	さばの香味			. 2. 20.18	ごま		ん、ねぎ、しめ じ、ごぼう、い	うゆ、おろしに んにく、おろし	牛乳 あんドーナツ	たんぱく ��		
	白菜の塩間けんちん汁		t e				んげん、塩こん	しょうが、和風	めんパーナン	脂 カルシウ	質 24	
06	スパゲティ		- トソーフ	スパゲティ、	豚ひき	対、ツ	<i>ぶ</i> ブロッコリー、	<u>だしの素、塩</u> しょうゆ、ケ		エネルギ		
	ブロッコリ	ノーテッ	ッナサラダ	米、ドレッシ ング	ナ缶、	かつお		チャップ	麦茶	エネルマ たんぱく		
水	<b>ニーシス</b> ー	-プ		シク	節、チ <sup>・</sup>	-	'		おかか御飯		質 8.	
_	- / ·	-								ー カルシウ		
07	御飯			米、じゃがい	牛乳、原			中華スープ、オ イスターソー		エネルギ	- 58	1 kça
_	<u>酢豚</u>			も、じゃがい も、マヨネー	<u> ЛД,                                   </u>		し、にんじん、 チンゲンサイ、	ス、しょうゆ、	牛乳	たんぱく		
木	春雨のサラ			ズ、はるさめ、 片栗粉、砂糖、			たけのこ、ピー マン、しいた	酢、しょうゆ、 塩	ポテトおやき		質 23	
$\overline{}$	もやしとが	ソケン菜	のパーブ	油	上回 。		け、きゅうり	_		カルシウ		
08	御飯	/" <del>''</del> "		米、パン粉	牛乳、原肉、豆腐		ほうれんそう、 にんじん、だい	しょうゆ、めん つゆ、本みり	H 3/1	エネルギ		
_	豆腐ハンパ		Zi∕N⊞E∓⊓⇒ !		さ身、る	みそ、	こん、キャベ ツ、しいたけ、	つゆ、 本みり ん、 酒、 酢、 和 風だしの素		たんぱく		
並	ほうれん草キャベツと				卵、バ		ねぎ、ひじき	川にしてが	フレーフセリー		質 18	
09	<u>キャベラと</u> 御飯	- <u>八岁∪</u>	ᄼᄵᄱᆸᄼᅵ	米、マヨネー	牛乳、原	豚肉、	キャベツ、たま	焼き肉のたれ、		カルシウ エネルギ		
	豚肉と野菜	きの炒め	hもの !	ズ、マカロ	みそ、	11/1		和風だしの素	牛乳	エホルイ		
土	マカロニナ	ナラダ		二、油			マン、きゅう		プリン		質 22	
$\smile$	岩のりの頃						り、ねぎ、あお さ		<u> </u>	カルシウ		
10	御飯			米、じゃがい	牛乳、原	<b>豚肉、</b>	いんげん、たま	しょうゆ、みり ん、和風だしの		エネルギ	- 5C	1 kça
_	肉じゃが	·	_	も、しらた き、砂糖、油	豆腐、 ごま	,,	ん、ねぎ、いん	た、 和風にしの	牛乳	たんぱく		
	いんげんは						げん		今川焼き		質 12	
	豆腐と葱の	ノ味噌汁	Ť	业 ラコラ	井回 7	7.使	もやし、にんじ	しょうゆ、みり		カルシウ		
11	御飯			米、マヨネー ズ、ごま油、	牛乳、豆豚ひき	対、ウ	ん、チンゲンサ	しょうゆ、みりん、中華だしの素、しょうゆ、	<b>开</b>	エネルギ		
	麻婆豆腐 もやしとささ身	まのゴママ	ィ マコネーブ和ラー	片栗粉、砂糖	インナ	-、さ	イ、ねぎ、にら	素、しょうゆ、 塩、おろしにん	午乳 ソーセージまん	たんぱく 脂		
\ \ \	チンゲン菜				さ身、2 ごま	かて、		[C<	フ ヒークみ/W	<sub>胆</sub> カルシウ	質 28 ム 23	
12	<u> </u>	·// .	ノ(ハジ)	米、片栗粉、	牛乳、		こまつな、キャ	しょうゆ、酒、		エネルギ		
_	がじきのご	7田揚に	<del>j</del>	油、砂糖	き、卵、	納	ベツ、にんじ ん、みつば	しょうゆ、おろ ししょうが、本	牛乳	たんぱく		
火	小松菜と人				豆、かつ	ノの即		みりん、おろし	n が ちごプリン		質 13	
$\overline{}$	卵と三つ第							にんにく、和風 だしの素、塩		カルシウ		
13	御飯			米、フランスパン・小塘	牛乳、乳	鳴ひき	だいこん、ほう	酒、しょうゆ、	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	エネルギ	- 58	1 kca
_	鶏肉のつく			パン、砂糖、 小麦粉、ごま	肉、卵、 ぺん、 <sup>3</sup>	由揚	ぎ、にんじん、	しの素、和風だ	牛乳	たんぱく		
水	大根と油揚			油	げ、チ	ーズ、	しそ	しの素、塩	フレンチトースト		質 18	
	ほうれん草		当才	<b>ラ</b> どん Ψ	みそ	B₹	ほうれんそう、	めんつゆ、しょ		カルシウ	Δ 26 ,	0 mg
14	きつねうと		. グわ孝	うどん、米 <b>、</b> 砂糖	油揚げ、肉、かる	まぼこ	はつれんそう、 ごぼう、えのき	めんづゆ、しょうゆ、酒、みりん、和風だしの	<b>建</b> 块	エネルギ		
木	豚肉とごは飲むヨーク		ノヘイル温		,		たけ、にんじ ん、ねぎ、しめ	ん、和風だしの 素、塩	支余 きのこ御飯	たんぱく 脂		
<i>'</i> \\	以ひコーン	//U  `					じ、しいたけ		ロシー軍要	脂 カルシウ	質 12	
15	誕生会メニ	<del></del>		米、さつまい	牛乳、			しょうゆ、酢、		エネルギ		
_	さつま芋御			も、マヨネー	卵、ツ	<u> </u>	ん、たまねぎ、たま	酒、しょうゆ、 和風だしの素、	牛乳	たんぱく		•
金	秋鮭の南蛮	でもかるかん	-スかけ !	ズ、油、片栗 粉、砂糖	ごま		ねぎ、たくあん、し いたけ、えのきた け、わけぎ、まいた	塩、パセリ粉	お菓子		質 20	
_	小松菜とり	ノナザラ	ラダ				け、しめじ			カルシウ		
_							1 +0 A IO L	10 +1 - 48-5	<b>雨にたる惧会が</b> お			

峯島美帆

管理栄養士

2021年10月16~31日 ✿ 献立表 ◆

В					<b>*</b>	料名(昼食・	3時おめつ)		6 生 不 艮		丰垣	
/曜	Ī	献	$\overrightarrow{1}$	名		血や肉や骨になるもの		調味料	3時おやつ	栄	養	価
	御飯				米、ごま油、	牛乳、豚肉、	もやし、こまつな、	しょうめ 酢 おろ	0000000	エネルキ	*- 4c	- kca
10				7	砂糖	カルピス、み	チンゲンサイ、パプ リカ、パプリカ、に	しにんにく、おろし しょうが、オイス ターソース、中華だ	T 101			
_	チンジ			<b>\</b> —	u) 176	スルン <b>ス</b> の そ	リカ、バブリカ、に んじん、たけのこ、	ターソース、中華だ		たんぱく		
土	中華風	あえ	.物			_	ピーマン、たまね	しの素、本みりん、	カルピス寒天	脂	質 14	.7 g
_	チンゲ			-プ			ぎ、かんてん	しょうゆ、塩		カルシウ		
17	御飯	<u> </u>	.0)/\		米、さつまい	牛乳、鶏ひき	こまつな、だい	しょうゆ、本み		エネルキ		
' '		<b>ا۔</b> ــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	-+= <i>^</i> =	× ~ / +	も、パン粉、	肉、はんぺ	こん、にんじ	りん、酒、しょ	工罚			
_	肉団子				砂糖	ん、卵、かつ	ん、たまねぎ、	うゆ、塩、和風		たんぱく	質 18	.7 g
$\Box$	小松菜	と人	、参の利	□え物	55 47G	お節	いんげん、みつ	だしの素	さつま芋のふかし	脂	質 1C	).9 g
_				のすまし汁			ば			カルシウ		
10	御飯	· · ·		220071	米、さつまい	牛乳、鶏肉、	キャベツ、ブ	しょうゆ、みり		エネルキ		
		ᇚ	7		も、小麦粉、	たこ、みそ、	ロッコリー、だ	ん、ソース、和	14 30			
_	鶏肉の	炽炽	5		砂糖、油、マ	油揚げ、かつ	いこん、にんじ	風だしの素、		たんぱく		
月	ひじき	とさ	うます	Fの炒り煮	ヨネーズ	お節	ん、しめじ、い	塩、こしょう	たこ焼き	脂	質 12	2.5 g
_	大根と	UX	いじのほ	未噌汁			んげん、ねぎ、 ひじき			カルシウ	14 20	)3 g
19	御飯				米、じゃがい	牛乳、豚肉、	ほうれんそう、	ソース、酢、		エネルキ		
1.0	どんか	$\overline{}$			も、パン粉、	みそ、ツナ	キャベツ、たま	しょうゆ、和風	牛乳			
_			10	N π∟√- ~	油、小麦粉、	缶、卵	ねぎ、にんじ	だしの素、塩、	十孔	たんぱく		
火				)酢和え	砂糖		ん、えのきた け、のり	こしょう	青りんごゼリー	脂	質 2C	).3 g
$\overline{}$	じゃが	芋と	:玉葱の	Dみそ汁			17. 07.9			カルシウ	ル 18	34 mg
20	御飯		_		米、じゃがい	牛乳、かれ	こまつな、ね	しょうゆ、本み		エネルキ		
	がれい	小海	お山港に	t悔 <b>⇒</b>	も、油、小麦	い、みそ、	ぎ、にんじん、	りん、和風だし	牛乳	たんぱく		
					粉、砂糖	チーズ、油揚	いんげん、切り	の素、塩	ナチリー r			
水	切り干					げ	干しだいこん、 しいたけ		モチポテト	脂		.6 g
_	小松菜	<u>と</u> 窓	<u>(の</u> 味噌	<u> </u>			30.,21,			カルシウ	<u> 24</u>	4 mg
21					米、じゃがい	牛乳、豚肉、	たまねぎ、キャ	カレールウ、ケ		エネルキ		
1_1	キャベ				も、ぎょうざ	ハム、チー	ベツ、にんじ	チャップ	ピルクル	たんぱく		
1		ノソ			の皮、マヨ	ズ、ツナ缶、	ん、コーン					
不	牛乳				ネーズ、油	チーズ、乳酸			簡単ピザ	脂		.4 g
$\overline{}$						菌飲料				カルシウ		
22	野菜夕	ンメ	ン		中華めん、	豚肉、ヨーグ	キャベツ、もやし、	中華だしの素		エネルキ		
	餃子				米、砂糖	ルト	たまねぎ、もも、み かん、パイナップ		麦茶	たんぱく		
	ラルー	\	ニグロ	l. <b>L</b>			ル、ねぎ、にんじ		タボ わかめ御飯			
金	ノルー	ンニ	ークル	ノト			ん、にら、コーン		1 ノノノ (0)1 山 民以	脂	質 1C	
)										カルシウ	74 8	4 mg
23	御飯				米、砂糖	牛乳、豚肉、	だいこん、チン	しょうゆ、だし		エネルキ	- 53	31 kça
	豚ばら	肉と	大根の	)者物		みそ、かにか	ゲンサイ、にん じん、もやし、	汁、本みりん、 和風だしの素	牛乳	たんぱく		
$  _{\perp}  $	チンゲ					まぼこ	みつば、しょう	利用がこのが				
-							が、のり			脂	質 2C	
$\overline{}$	もやし	<u>,と人</u>	、参めて	<u> </u>						カルシウ		
24	御飯				米、こんにゃ	牛乳、鶏肉、	ほうれんそう、	しょうゆ、みり		エネルキ	- 45	57 kça
_	筑前煮				く、砂糖	卵、みそ、か	れんこん、にん じん、ごぼう、	ん、酒、和風だ しの素	牛乳	たんぱく	質 10	18 g
	ほうれ		のおほ	31,		つお節	たけのこ、ね	Cooge	りんごプリン	脂	質 9.	
							ぎ、いんげん		_			
	卵と葱	טטס)	て汀		NI.					カルシウ		
25	御飯	_			米	牛乳、豆腐、	こまつな、なめこ、キャベツ、	ソース、しょうゆ、和風だしの	,	エネルキ		
_	カルビ	風メ	ンチた	))つ		卵、みそ、か つお節	にんじん、しめ	素	牛乳	たんぱく	質 16	i.9 g
月				D和え物		しる別	U		パインゼリー	脂		).7 g
	豆腐と								-			
			<i>(0,00)</i>	<i>J</i> . C/I	米、じゃがい	牛乳、鶏ひき	キャベツ、ほう	しょうゆ、ケ		カルシウ		
26			w <b>~</b> —	<b>-</b>	木、しゃかいも、マヨネー	午乳、鶏ひさ 肉、卵、豚	れんそう、だい	チャップ、本み		エネルキ		
	カニカマと	ŦÞΛ	ッのマ	コ札ス	ズ、砂糖、油	肉、卵、豚肉、みそ、か	こん、にんじ	りん、和風だし	牛乳	たんぱく	質 2C	.0 g
火	豚汁				/ \\ UZ 170\ /W	にかまぼこ、	ん、ごぼう、ね	の素、塩、こ	ハッシュドポテト	脂	質 18	3.0 g
						チーズ	ぎ	しょう		カルシウ		
27	桝キス	1 <del>-1</del> "			焼きそばめ	豚肉、ツナ	いんげん、キャ	ソース、中華だ				
21	焼きそ		*/ ~ ·	<b>⊥</b> = <i>⊢</i>	ん、米、油、	缶、チーズ	ベツ、たまね	しの素、塩	· <del>·······</del> ····························	エネルキ		
_	さやい				アヨネーズ		ぎ、にんじん、		麦茶	たんぱく		
水	わかめ	と葱	スープ	J	- ' - '		紅しょうが、ね		ふりかけ御飯	脂	質 12	.6 g
_		_	_				ぎ、わかめ			カルシウ		
20	御飯				米、ホット	牛乳、さけ、	こまつな、しい	みりん、しょう		エネルキ		
		<u></u> ,,,,,,	<b>i</b> =		ケーキミック	卵、みそ、	たけ、えのきた	ゆ、塩、和風だ	14 型			
	鮭の西				ス、メープル	ベーコン、バ	け、いんげん、	しの素、こしょ		たんぱく		
木				バター炒め	シロップ、砂	ター	まいたけ、しめ	う	ホットケーキ	脂	質 15	5.2 g
_	卵と岩	のり	のすき	まし汁	糖		じ、エリンギ、 あおさ			カルシウ		
20	御飯				米、イング	牛乳、豚肉、	キャベツ、はく	しょうゆ、酒、		エネルキ		
29					リッシュマ	えび、うずら	さい、たまね	中華だしの素、	<b>开</b> 回			
, ,	八宝菜		•		フィン、油、	の卵、いか、	ぎ、にんじん、	しょうゆ、塩		たんぱく		
金	シュウ			0	片栗粉、砂	かまぼこ	たけのこ、しい たけ、こまつな		かぼちゃマフィン	脂		).2 g
<u> </u>	白菜と	椎茸	のス-	-ブ	糖、ごま油		たい、 しみフは			カルシウ	19	96 mg
30	御飯		<u> </u>	-	米、じゃがい	牛乳、鶏肉、	キャベツ、たま	ホワイトソー		エネルキ		
		<b>#</b> #	ולמ	ノーム煮	も、ドレッシ	ハム	ねぎ、トマト、	ス、コンソメ、	<b>开</b>			
<u>,</u>					ング、油		ほうれんそう、	塩、こしょう		たんぱく		
土				Dサラダ			にんじん、しめ じ		フルーチェ	脂		.7 g
<u> </u>	玉葱と	トマ	'トス-	-ブ						カルシウ	DA 22	25 mg
31	御飯	•			米、三温糖、	牛乳、豆腐、	もやし、えのき	しょうゆ、酢、		エネルキ		
		:			砂糖	豚肉、みそ、	たけ、にんじ	和風だしの素	牛乳			
	肉豆腐		~~ # <i>-</i> +			油揚げ、ごま	ん、ねぎ、まい			たんぱく		
	もやし						たけ、きゅうり		かぼちゃババロア	脂		5.7 g
$\overline{}$	まいた	けと	油あり	げの味噌汁						カルシウ	DA 32	25 mg
-							л tm ヘル Ь	ムキャナシャ	<b>画になる提合が</b> を			

プルミっこ保育園(O,1,2歳)

2021年10月1~15日 ✿ 献立表 ◆

管理栄養士 峯島美帆

_	2021年1	UD I	79130		ועוו		)	官埋宋養	<u> </u>	<b>夆</b> 島	<u> </u>
	南犬	$\overrightarrow{1}$	名	权	料名(昼	食・3時おやつ)		10時おやつ	栄	養	価
曜	刑人	17	<del>-</del>	熱と力になるもの	血や肉や骨になる	るもの 体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	木	Ę	ТШ
	ハヤシライ	7		米、じゃがい	牛乳、豚肉	野菜ジュース、ほうれ	ハヤシルウ、	ピルクル	エネルキ	- 10	c kca
01			- 🗝	も、マヨネー	פיויפת אופיו	んそう、たまねぎ、も					
$\overline{}$	ほうれん草		7分	ズ、油		も、みかん、パイナッ プル、にんじん、マッ		牛乳	たんぱく	.質 11.	8 g
金	野菜ジュー	ス		, /w		シュルーム、しめじ、		フルーツポンチ	脂	質 12.	2 g
						エリンギ		1	カルシウ		
	<b>ゲロタ</b> ロ			\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	上回 响内	、 キャベツ、もや	ケチャップ、				
02	御飯			米、じゃがい も、油、砂糖	牛乳、鶏肉	し、にんじん		ココア	エネルキ		
_	鶏肉のバー	ベキニ	ıーソースI	も、油、砂糖	ベーコン	0, 12/00/0	ソース、塩、コ ンソメ、こしょ	1牛乳	たんぱく	質 20.	4 g
1+	キャベツとも						5	フルーチェ	脂	質 15.	
1-											
$\sim$	<u>じゃが芋と</u>	人	ノスーノ						カルシウ		
03	御飯			米	牛乳、鶏肉	こまつな、だい	しょうゆ、酒、	牛乳	エネルキ	ž- 39:	2 kça
	鶏肉の水炊	<b>'</b>			みそ	こん、はくさ い、ねぎ、にん	和風だしの素、 塩	牛乳	たんぱく	′質 10	7 2
$I_{\neg}$						じん、なめこ、	塩	チョコプリン			
-	小松菜のお		2 \ 1			しめじ、えのき		ナョコノワノ	脂	質 9.	
$\overline{}$	なめこと葱	<u>(())かて</u>	<b>二</b>			たけ			カルシウ	14 26	9 g
04	ロールパン	1		ロールパン、	牛乳、卵、		ケチャップ、	野菜ジュース	エネルキ	- 47	5 kca
				じゃがいも、	肉、ベーコ	ベツ、ホールト	ソース、コンソ	<u>  13.50                                    </u>	たんぱく		- 1
	ポークビー ポテトサラ	ムへ		じゃがいも、マ	ン、ウイン	マト、ミックス	メ、しょうゆ、				
月	ルナトサフ	タ		ヨネーズ、小麦 粉、油、砂糖	ナー、大豆	ベジタブル、に んじん、あおの	塩、こしょう	お好み焼き	脂	質 25.	2 g
_	玉葱と人参	のスー	-プ	↑//、/田、 U9* から		n			カルシウ	17	2 mg
05	御飯		_	米、油、砂	牛乳、さば		しょうゆ、酒、	ビタミンジュース			
		и <del>ш →</del>		糖、ごま油	豆腐、あん		めんつゆ、しょ		4		
$\overline{}$	さばの香味			,,,,, C.C./III	立意	ん、ねぎ、しめ	うゆ、おろしに	牛乳	たんぱく		
火	白菜の塩昆	布和え				じ、ごぼう、い	んにく、おろし	あんドーナツ	脂	質 19.	3 g
	けんちん汁		-			んげん、塩こん	しょうが、和風		カルシウ		
É				フルゲニ・	吃71. 土内	<u>」ぶ</u> ツ ブロッコリー、	だしの素、塩				
06	スパゲティ	->-	-トソース	スパゲティ、	豚ひき肉、		しょうゆ、ケ チャップ	ココア	エネルキ		
_	ブロッコリ	١٠ ٢ –	/ナサラダ	米、ドレッシ ング	ナ缶、かつ	00   ,	フャラン	麦茶	たんぱく	質 14	6 g
水	コーシスー		, , , ,	20	節、チーズ	· ['		おかか御飯	脂	質 10.	
100								ることに関係			
$\overline{}$	/50 A =						ļ		カルシウ		
07	御飯			米、じゃがい	牛乳、豚肉		中華スープ、オ	のむヨーグルト	エネルキ	= 50	<sub>2</sub> kca
	酢豚			も、じゃがい	ハム、チー	ズし、にんじん、	イスターソー	牛乳	たんぱく		
_		<b>—</b> "		も、マヨネー ズ、はるさめ、		チンゲンサイ、 たけのこ、ピー	ス、しょうゆ、				
不	春雨のサラ			片栗粉、砂糖、		マン、しいた	酢、しょうゆ、塩	ポテトおやき	脂	質 19.	
_	もやしとチン	ゲソ菜の	のスープ	油		け、きゅうり			カルシウ	DA 22	4 mg
08	御飯	, ,,,,		米、パン粉	牛乳、豚ひ		しょうゆ、めん	野菜ジュース	エネルキ		
		<u> </u>			肉、豆腐、	さしたんじん、だい	つゆ、本みり	革命~一 へ			
	豆腐ハンバ				さ身、みそ	こん、キャベ	つゆ、本みりん、酒、酢、和	十乳	たんぱく		
金	ほうれん草	とささる	みの酢和え		卵、バター	しい。しいたけ、	風だしの素	グレープゼリー	脂	質 14.	9 g
_	キャベツと				) i i	ねぎ、ひじき			カルシウ		
_		八岁0.	79/101/1	米、マヨネー	牛乳、豚肉	、 キャベツ、たま	焼き肉のたれ、	ブロンハジー フ			
09	御飯	11			みそ、ハム	* Ia	和風だしの素	ビタミンジュース			
_	豚肉と野菜		)もの		05°C, 114	にんじん、ピー	10/AW/C 0 009919	牛乳	たんぱく	質 16.	.7 g
1+	マカロニサ	ラグ		二、油		マン、きゅう		プリン	脂	質 17.	
一						り、ねぎ、あお		/ / /			
$\subseteq$	岩のりの味	唱汗				さ			カルシウ		
10	御飯			米、じゃがい	牛乳、豚肉		しょうゆ、みり	牛乳	エネルキ	- 43°	7 kça
	肉じゃが			も、しらた	豆腐、みそ	ねぎ、にんじ	ん、和風だしの	牛乳	たんぱく	'唇 45	e a
		<b># +</b> -	<u>,</u>	き、砂糖、油	ごま	ん、ねぎ、いん	素				
	いんげん胡					げん		今川焼き	脂	質 12.	
_	豆腐と葱の	味噌汁	=						カルシウ	14 25	1 mg
11	御飯	,		米、マヨネー	牛乳、豆腐	、 もやし、にんじ	しょうゆ、みり	のむヨーグルト	エネルキ		
1''				ズ、ごま油、	豚ひき肉、	ウ ん、チンゲンサ	ん、中華だしの				
_	麻婆豆腐			片栗粉、砂糖	インナー、		素、しょうゆ、	牛乳	たんぱく		
月	もやしとささ身	のゴママ	ヨネーズ和え		さ身、みそ		塩、おろしにん	ソーセージまん	脂	質 22.	.3 g
_	チンゲン菜の	カスー	プ(人参)		ごま	-	にく		カルシウ		
40		· //\ .	(112)	米、片栗粉、	牛乳、かじ	こまつな、キャ	しょうゆ、酒、				
12	御飯		m	木 <b>、</b> 月末树、	十手がから	ベツ、にんじ	しょうゆ、おろ	ココア	エネルキ		
_	かじきの立	田揚に	J l	油、砂糖	き、卵、納豆、かつお	/ 7. — 1.0	ししょうが、本	牛乳	たんぱく	質 21.	7 g
١,	小松菜と人				立、ことの	נוא	みりん、おろし	いちごプリン	脂	質 15.	
^							にんにく、和風				
$\vdash$	卵と三つ葉	<u>.UJ 9 7</u>	トレバ	<del>-</del> - :	1 7 7	<u> </u>	だしの素、塩		カルシウ		
13	御飯			米、フランス	牛乳、鶏ひ	きにいこん、ほう	酒、しょうゆ、	ピルクル	エネルキ	- 49	9 kça
_	鶏肉のつく	ね焼き	£	パン、砂糖、	肉、卵、は	ん れんそう、ね ぎ、にんじん、	みりん、中華だ しの素、和風だ	牛乳	たんぱく		
اراد				小麦粉、ごま	ぺん、油揚	l. —	しの素、和風だしの素、塩				
水	大根と油揚			油	げ、チーズ	.   0 2	しの糸、塩	フレンチトースト	脂	質 14.	
$\overline{}$	ほうれん草	の味噌	『汁		みそ				カルシウ	14 23	3 mg
1⊿	きつねうど			うどん、米、	油揚げ、豚	ほうれんそう、	めんつゆ、しょ	ビタミンジュース			
1 '-			/sか <del>を</del>	砂糖	肉、かまぼ	ここぼう、えのき					
$\overline{}$	豚肉とごぼ		ノヘイル魚	-> 110		たけ、にんじ	ん、和風だしの	友余	たんぱく		
木	飲むヨーグ	ルト				ん、ねぎ、しめ	素、塩	きのこ御飯	脂	質 9.9	9 g
_		•				じ、しいたけ			カルシウ		
<del> </del>	気圧合いっ			水 さつきい	十回 十二	こまつな、にんじ	しょうゆ、酢、				
15	誕生会メニ				牛乳、さけ	1ん、たまねさ、たま	ひょつゆ、酢、酒、しょうゆ、	<b>  ココア</b>	エネルキ		
$\overline{}$	さつま芋御	飯		も、マヨネー	卵、ツナ缶	ねぎ、たくあん、し いたけ、えのきた	和風だしの素、	牛乳	たんぱく	質 22	.4 g
全	秋鮭の南蛮		-7 <i>t</i> n/+	ズ、油、片栗	ごま	いたけ、えのきた	塩、パセリ粉	お菓子	脂	質 21.	
217	が無り用虫		- A/J 1 /	粉、砂糖		け、わけぎ、まいた け、しめじ		00未 1			
$\overline{}$	小松菜とツ	ノザン	7分						カルシウ		6 mg
_						1 +0 0 1- 1	(0 + 1)   ( 3) +	市にたス悍会がお			

2021年10月16~31日

プルミっこ保育園(O.1.2歳) 管理栄養士 峯島美帆 10時おやつ 栄 養 侕 3時おやつ <u>\_\_\_</u> エネルギー 381 kca 牛乳 たんぱく質 <sub>14.1</sub> g カルピス寒天 脂 質 11.8 g カルシウム 175<u>m</u>g 牛乳 牛乳 エネルギー <sub>410</sub> kca たんぱく質 16.8 g さつま芋のふかし 胎 質 11.0 g カルシウム 266 mg のむヨーグルト エネルギー 450 kca 牛乳 たんぱく質 <sub>21.1</sub> g たこ焼き 胎 質 10.2 g カルシウム 228 野菜ジュース 牛乳 エネルギー 448 kca たんぱく質 17.3 g 青りんごゼリ・ 質 16.2 胎 g カルシウム 154 <u>mg</u> ビタミンジュー エネルギー 373 kça 牛乳 たんぱく質 16.1 モチポテト 胎 質 8.8 g カルシウム 192 ココア <u>\_\_\_</u> エネルギー 598 kca ユーグル たんぱく質 201 g 簡単ピザ 胎 質 24.6 g カルシウム 36<u>6</u> mg 野菜ジュース 麦茶 エネルギー 406 kca たんぱく質 <sub>13.3</sub> わかめ御飯 質 8.1 g カルシウム 73 mg ビタミンジュー 牛乳 エネルギー 440 kca たんぱく質 14.4 g チョコババロア 胎 質 16.4 g カルシウム 243 mg 牛乳 牛乳 エネルギー 401 kça たんぱく質 17.8 g りんごプリン 脂 質 9.8 g カルシウム 30<u>4 mg</u> 野菜ジュー*人* 牛乳 しょう エネルギー 355 kca たんぱく質 13.9 g パインゼリー 胎 質 8.5 カルシウム 206 mg ココア エネルギー 489 kca \_\_\_ 牛乳 たんぱく質 19.8 g ハッシュドポテト 脂 質 18.5 g カルシウム <u>287</u> mg エネルギー 351 のむヨ 麦茶 たんぱく質 10.7 g ふりかけ御飯 脂 質 10.4 g カルシウム 123 mg ビタミンジュ エネルギー 448 kça たんぱく質 20.0 g ホットケーキ 胎 質 12.2 g カルシウム 202 mg ピルクル エネルギー 487 kça 牛乳. たんぱく質 19.5 g かぼちゃマフィン 胎 質 16.0 g カルシウム <u>181 mg</u>

ゖ 名 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 臞 もやし、こまつな、 チンゲンサイ、パブ リカ、パプリカ、に 米、ごま油、 御飯 牛乳、豚肉、 しょうゆ、酢、おろ しにんにく、おろし 16 砂糖 カルピス、み しょうが、オイスターソース、中華だしの素、本みりん、 チンジャオロースー んじん、たけのこ、 ピーマン、たまね ぎ、かんてん 中華風あえ物 土 しょうゆ、塩 チンゲン菜のス<u>ープ</u> 米、さつまい 牛乳、鶏ひき しょうゆ、本み 17 こん、にんじ ん、たまねぎ、 いんげん、みつ りん、酒、しょ も、パン粉、 肉、はんぺ 肉団子と大根の煮つけ うめ、塩、和風 砂糖 ん、卵、かつ 小松菜と人参の和え物 はんぺんと三つ葉のすまし汁 だしの素 お節 キャベツ、フ 米<u>、さつ</u>まい しょうゆ、みり ん、ソース、和 牛乳、鶏肉、 18 細飯 ロッコリー、だ も、小麦粉、 たこ、みそ、 鶏肉の照焼 いこん、にんじ 風だしの素、 砂糖、油、マ 油揚げ、かつ ん、しめじ、い ひじきとさつま芋の炒り煮 塩、こしょう 月 ヨネーズ んげん、ねぎ、 大根としめじの味噌汁 7117き 牛乳、豚肉、 みそ、ツナ 米**、**じゃがい ほうれんそう、 御飯 キャベツ、たま ねぎ、にんじ しょうゆ、和風だしの素、塩、 も、パン粉、 とんかつ 缶、卵 油、小麦粉、 ん、えのきた け、のり ほうれん草ののり酢和え こしょう じゃが芋と玉葱のみそ汁 米、じゃがい 牛乳、かれ こまつな、ね しょうゆ、本み 御飯 ぎ、にんじん、 りん、和風だし の素、塩 も、油、小麦 い、みそ、 かれいの醤油漬け焼き いんげん、切り 干しだいこん、 チーズ、油揚 粉、砂糖 切り干し大根の煮物 水 小松菜と葱の味噌汁 カレーライス キャベツサラダ しいたけ 米、じゃがい 牛乳、豚肉、 たまねぎ、キャ カレールウ、ケ ベツ、にんじん、コーン も、ぎょうざ の皮、マヨ ネーズ、油 ハム、チー ズ、ツナ缶、 チーズ、乳酸 チャップ 牛乳 木 菌飲料 野菜タンメン 中華めん、 豚肉、ヨーグ キャベツ、もやし、 たまねぎ、もも、み 中華だしの素 米、砂糖 ルト 餃子 かん、パイナップ ル、ねぎ、にんじ フルーツヨーグルト 金 h, E5, J-> 米、砂糖 牛乳、豚肉、 だいこん、チン ゲンサイ、にん しょうゆ、だし汁、本みりん、 御飯 みそ、かにか 豚ばら肉と大根の煮物 じん、もやし、 みつば、しょう 和風だしの素 まぼこ チンゲン菜ののり和え + が、のり もやしと人参みそ汁 御飯 米、こんにゃ 牛乳、鶏肉、 ほうれんそう しょうゆ、みり 24 れんこん、にん じん、ごぼう、 たけのこ、ね ん、酒、和風だ <. 砂糖 卵、みそ、か 筑前煮 しの素 つお節 ほうれん草のお浸し 卵と葱のみそ汁  $\Box$ ぎ、いんげん 牛乳、豆腐、 こまつな、なめ 御飯 こ、キャベツ、にんじん、しめ ゆ、和風だしの 卵、みそ、か カルビ風メンチかつ つお節 小松菜としめじの和え物 月 豆腐となめこのみそ汁 キャベツ、ほう れんそう、だい こん、にんじ ん、ごぼう、ね しょうゆ、ケ チャップ、本み 三色丼 じゃがい 牛乳、鶏ひき マヨネ-肉、卵、豚 カニカマとキャベツのマヨ和え りん、和風だし ズ、砂糖、油 肉、みそ、か の素、塩、こ |豚汁 火 にかまぼこ、 しょう チーズ 豚肉、ツナ ソース、中華だ 焼きそばめ いんげん、キャ ベツ、たまね ぎ、にんじん、 紅しょうが、ね ん、米、油、 マヨネーズ しの素、塩 缶、チーズ さやいんげんのサラダ 水 わかめと葱スープ ぎ、わかめ みりん、しょう ゆ、塩、和風だ 御飯 米、ホット 牛乳、さけ、 こまつな、しい 28 たけ、えのきた ケーキミック ス、メープル 卵、みそ、 鮭の西京焼き け、いんげん、 しの素、こしょ ベーコン、バター まいたけ、しめ 小松菜ときのこのバター炒め シロップ、砂 じ、エリンギ、 卵と岩のりのすまし汁 糖 牛乳、豚肉、 キャベツ、はく しょうゆ、酒、 御飯 さい、たまね 中華だしの素、 えび、うずら リッシュマ 八宝菜 ぎ、にんじん、 しょうゆ、塩 フィン、油、 片栗粉、砂 の卵、いか、 たけのこ、しい たけ、こまつな シュウマイ 金 かまぼこ . 白菜と椎茸のスーフ 糖、ごま油 米、じゃがい も、ドレッシ キャベツ、たま ねぎ、トマト、 野菜ジュ 牛乳 御飯 牛乳、鶏肉、 ホワイトソー エネルギー 410 kca 30 ス、コンソメ、 塩、こしょう ハム 鶏肉と青菜のクリーム煮 キャベツとハムのサラダ たんぱく質 14.3 ほうれんそう、 g ング、油 にんじん、しめ フルーチェ 土 質 12.1 胎 g 玉葱とトマトスー カルシウム 195 mg もやし、えのき たけ、にんじ ん、ねぎ、まい 牛乳 牛乳 しょうゆ、酢、 御飯 米、三温糖、 牛乳、豆腐、 31 エネルギー 443 kca 砂糖 豚肉、みそ、 肉豆腐 たんぱく質 18.0 g 油揚げ、ごま たけ、きゅうり もやしのゴマ酢あえ かぼちゃババロア 胎 質 14.6 g まいたけと油あげの味噌汁 カルシウム <u>323</u> mg