

# 献立表


2021年10月

港南ひまわり保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	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	調味料	午後おやつ	
1 金 27 水	パン サーモンチャウダー グリーンサラダ 柿	パン、米、じゃがいも、さつまいも、油、バター、黒ごま、砂糖	牛乳、鮭、スキムミルク	かき、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、干しぶどう	酢、コンソメ、酒、食塩、こしょう	ブルーベリー牛乳 さつまいもごはん 麦茶	クッキー 果物 麦茶
4 ・ 18 月	ごはん 麻婆豆腐 五目野菜汁 りんご	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、絹豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、油揚げ、スキムミルク、花かつお、みそ	りんご、かぼちゃ、にんじん、だいこん、長ねぎ、にら、ごぼう、いんげん、粉寒天	しょうゆ、コンソメ、食塩	チーズ麦茶 南瓜プリン 牛乳	クラッカー 果物 麦茶
5 ・ 19 火	ごはん 秋の根菜カレー しょうゆフレンチ 梨	米、さつまいも、さといも、小麦粉、砂糖、バター、油	豚もも肉、牛乳、ヨーグルト、生クリーム、スキムミルク	梨、玉ねぎ、キャベツ、トマト、人参、もも缶、ごぼう、きゅうり、蓮根、生わかめ、コーン(凍)、トマトピューレ、レモン果汁、粉寒天、生姜、にんにく	ウスターソース、酢、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、食塩、こしょう	クッキー牛乳 ヨーグルトゼリー 麦茶	せんべい チーズ 麦茶
6 ・ 20 水	ごはん さんまのかば焼き 三色酢の物 みそ汁、バナナ	米、マカロニ、砂糖、小麦粉、油、バター	牛乳、さんま、絹豆腐、みそ、ツナ缶、煮干し	バナナ、もやし、きゅうり、たまねぎ、なめこ、にんじん、万能ねぎ、マッシュルーム缶、しょうが、焼きのり	しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	せんべい麦茶 ツナマカロニ 牛乳	ヨーグルト 麦茶
7 ・ 21 木	ごはん 五目ラーメン ひじきと大豆の炒り煮 柿	米、生中華めん、油、砂糖	豚肉、牛乳、さつまいも、油揚げ、大豆水煮、生クリーム、なると	かき、しめじ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、えのき、しいたけ、長ねぎ、ひじき	しょうゆ、ワイン(白)、コンソメ、食塩、酒、パセリ粉、こしょう	ウエハース牛乳 きのこリゾット 麦茶	クッキー 果物 麦茶
8 ・ 22 金	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリー すまし汁、梨	米、パン、小町麩、バター、油	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、花かつお	なし、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、ピーマン、にんじん、みずな	しょうゆ、酒、食塩、こしょう	煮干し麦茶 クランベリーパン 牛乳	せんべい チーズ 麦茶
9 ・ 23 土	しらすチャーハン ほうれん草とコーンのナムル 豆腐スープ りんご	米、クラッカー、白ごま、ごま油、油	絹豆腐、しらす、干しえび	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン(凍)、万能ねぎ、長ねぎ、生わかめ	しょうゆ、コンソメ、食塩	せんべい麦茶 クラッカー 果物 麦茶	
11 ・ 25 月	ごはん さばの塩焼き 千草和え みそ汁、バナナ	米、ドーナツ、油、白ごま、小町麩、砂糖	牛乳、さば、みそ、かまぼこ、煮干し	バナナ、キャベツ、きゅうり、えのき、にんじん、生わかめ	しょうゆ、食塩	せんべい麦茶 ドーナツ 牛乳	ビスケット 果物 麦茶
12 ・ 26 火	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 りんご	米、小麦粉、しらたき、黒砂糖、油、砂糖	牛乳、豚もも肉、焼き豆腐、みそ、油揚げ、煮干し	りんご、はくさい、かぶ、長ねぎ、にんじん、しいたけ、干しぶどう、かぶ・葉	しょうゆ、酒、みりん	クッキー牛乳 黒糖蒸しパン 牛乳	ヨーグルト 麦茶
13 水	おにぎり 鶏の唐揚げ ブロッコリー・チーズ ポテト、りんご	さつまいも、米、フライドポテト、油、片栗粉、白ごま	牛乳、鶏もも肉、チーズ、鮭、しらす	りんご、ブロッコリー、生わかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒	せんべい麦茶 焼き手 牛乳	クッキー 果物 麦茶
14 ・ 28 木	ごはん 豚肉のみそ焼き ゆで野菜 すまし汁、バナナ	食パン、米、油、砂糖、28日ホットケーキ粉、バター	牛乳、豚もも肉、絹豆腐、花かつお、みそ、14日:ウインナー、とろけるチーズ、28日:ホイップクリーム	バナナ、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、生わかめ、14日:コーン(凍)	ケチャップ、酒、みりん、しょうゆ、食塩	クラッカー牛乳 14日:ピザトースト、牛乳 28日:人参ケーキ、牛乳	ビスケット 果物 麦茶
15 ・ 29 金	ごはん 炒り鶏 みそ汁 柿	米、しらたき、さつまいも、砂糖、バター、油、小町麩、29日:かぼちゃの種、チョコチップ	牛乳、鶏もも肉、さつまいも揚げ、みそ、煮干し	かき、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、えのき、こまつな、いんげん、干椎茸	しいたけだし汁、しょうゆ、酒、みりん	ヨーグルト麦茶 スイートパンプキン 牛乳	ふがし せんべい 麦茶
16 ・ 30 土	ごはん 肉じゃが みそ汁 バナナ	じゃがいも、米、しらたき、せんべい、砂糖、油	豚もも肉、みそ、油揚げ、煮干し	くだもの、バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、さやえんどう、万能ねぎ	しょうゆ、みりん	クラッカー麦茶 せんべい 果物 麦茶	

\* 午前おやつは乳児のみ付きます。

\* 献立は都合により変更する場合があります。



今月の平均栄養給与量	
------------	--

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分
乳児	412 kcal	18.3g	14.6g	240mg	1.7mg	149µg	0.30mg	0.35mg	25mg	1.5g
幼児	464 kcal	20.3g	15.4g	213mg	2.0mg	160µg	0.36mg	0.34mg	29mg	1.8g