

献立表

令和2年 10月

笹久保さくら保育園

日	曜	朝おやつ (0~2歳児)	主食	給食	材料	午後おやつ	材料	
1	29	木	飲む ヨーグルト	ごはん	チーズカツ ミトト ブロッコリーサラダ キャベツスープ	豚肉 パン粉 粉チーズ ブロッコリー コーン ハム キャベツ にんじん ミトト	みたらしだんご 牛乳	白玉粉 上新粉 豆腐
2	16	金	野菜 ジュース	ごはん	肉豆腐 白菜の塩昆布和え みそ汁(じゃがいも えのき)	豚肉 豆腐 もやし 玉ねぎ だいこん たけのこ 白菜 きゅうり にんじん 塩昆布 じゃがいも えのき	お麩ラスク ショア	お麩 バター グラニュー糖
3	24	土	リッツ	ごはん	そばろ丼 みそ汁(じゃがいも わかめ) フルーツ 牛乳	鶏肉 にんじん 玉ねぎ 枝豆 じゃがいも わかめ バナナ	3日 菓子パン 24日 ココアトースト 麦茶	3日 菓子パン 24日 食パン ココア
5	19	月	せんべい	ごはん	鯖のごまみそ焼き 五目煮 にゅうめん汁	鯖 ごま みそ 鶏肉 大豆 にんじん いんげん 里芋 そうめん 長ねぎ 大根	マドレーヌ 牛乳	ホットケーキ粉 卵 マーガリン レーズン
6	20	火	スティック ビスケット	わかめ ごはん	のり塩チキン ミトト チーズとコーンのサラダ コンソメスープ	鶏肉 青のり にんにく しょうが キャベツ きゅうり チーズ コーン にんじん 玉ねぎ ミトト わかめ	肉まん 牛乳	小麦粉 強力粉 豚肉 たけのこ 長ねぎ しょうが
7	21	水	チーズ	ごはん	麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ	豚肉 豆腐 しいたけ にんじん 長ねぎ 春雨 ハム きゅうり もやし コーン ごま わかめ 玉ねぎ	スープスパゲティ 牛乳	スパゲティ しめじ ベーコン にんにく ほうれん草 牛乳
8	22	木	飲む ヨーグルト	ごはん	親子煮 ほうれん草のなめ草和え みそ汁(大根 油揚げ)	鶏肉 卵 玉ねぎ しいたけ グリンピース ほうれん草 にんじん なめ草 大根 油揚げ	黒ごまトースト 牛乳	食パン 黒ごま マーガリン
9	23	金	野菜 ジュース	ごはん	ポークカレー ツナコーンサラダ フルーツ 牛乳	豚肉 にんじん じゃがいも 玉ねぎ キャベツ ツナ きゅうり コーン フルーツ	ほうじ茶プリン 麦茶	ほうじ茶 アガー 牛乳 生クリーム
12	26	月	ビスケット	ごはん	ほっけの竜田揚げ れんこんのきんぴら 豚汁	ほっけ しょうが れんこん にんじん ごま いんげん 豚肉 さといも 長ねぎ 豆腐 大根	ホットドッグ 牛乳	ロールパン キャベツ ウインナー
13	/	火	リッツ	パン	大豆のチリコンカン マカロニサラダ フルーツ 牛乳	豚肉 トマト 大豆 にんじん 玉ねぎ じゃがいも ピーマン マカロニ きゅうり コーン ハム フルーツ	焼きおにぎり 麦茶	米 かつお節
17	31	土	せんべい	麺	けんちんうどん ふかしいも フルーツ 牛乳	うどん 鶏肉 長ねぎ にんじん ごぼう 里芋 じゃがいも 青のり オレンジ	17日 菓子パン 31日 わかめおにぎり 麦茶	17日 菓子パン 31日 米 わかめ
27	/	火	せんべい	ごはん	甘辛コーンだんご いんげんのツナマヨサラダ 卵スープ	鶏肉 玉ねぎ コーン しょうが いんげん にんじん ツナ かつお節 卵 長ねぎ	かぼちゃパイ 牛乳	餃子の皮 かぼちゃ バター
28	/	水	スティック ビスケット	ごはん	カレー肉じゃが 大根のナムル みそ汁(小松菜 油揚げ)	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ カレー粉 白滝 大根 きゅうり にんじん 小松菜 油揚げ	じゃこトースト 牛乳	食パン じゃこ マーガリン 青のり
30	/	金	野菜 ジュース	パン	かぼちゃシチュー ハロウィンサラダ ミトト フルーツ 牛乳	鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ マカロニ 紫キャベツ キャベツ ツナ きゅうり にんじん コーン フルーツ	ハロウィン お楽しみおやつ 麦茶	お楽しみ☆
14	水	せんべい	お弁当の日			ごまとチーズの スティックケーキ 麦茶	ホットケーキ粉 卵 ごま チーズ 牛乳	
15	木	飲む ヨーグルト	 お誕生日会メニュー 	豚肉 玉ねぎ にんにく ピーマン キャベツ きゅうり コーン にんじん ベーコン しめじ えのき じゃがいも	栗大福 牛乳	白玉粉 小麦粉 栗 あんこ		

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

- ✿キャロットライス
- ✿メンチカツ ミトト
- ✿コールスローサラダ
- ✿きのこチャウダー

※都合により、多少献立を変更する事があります。ご了承ください。

今月の平均栄養摂取量	
3歳未満児	3歳以上児
エネルギー / たんぱく質	エネルギー / たんぱく質
418kcal / 15.8g	524kcal / 21.3g