



令和元年度

10月の献立予定表

小諸市公立保育園



日 (曜日)	主食	献立名	材料名			午後のおやつ	栄養価 エネルギー タンパク質 脂質 塩分	
			血や肉や 骨になるもの (赤)	熱や力に なるもの (黄)	体の調子を 整えるもの (緑)			
1 (火)	ごはん	すき焼き風煮	豚肉・豆腐・しょうゆ	炒め油・ <u>ふ</u> ・糸こんにやく 砂糖・みりん・片栗粉	白菜・にんじん・玉ねぎ 長ねぎ・しいたけ・えのき	・牛乳 ・チーズトースト (<u>食パン</u> ・ <u>白ごま</u> <u>とけるチーズ</u>)	407 kcal 23.2 g 16.8 g 2.4 g	
		大根の味噌汁	油揚げ・わかめ みそ・煮干し		大根・にんじん			
		ぶどう			ぶどう			
2 (水)	ごはん	五目きんぴら	豚肉・しょうゆ	じゃがいも・揚げ油 つきこん・ <u>白ごま</u> ・みりん 砂糖・炒め油・ごま油	ごぼう・たけのこ・にんじん	・牛乳 ・マカロニごま和え (<u>マカロニ</u> ・砂糖・塩 <u>黒すりごま</u>)	407 kcal 18.6 g 14.9 g 2.0 g	
		なめこの味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		なめこ・大根・長ねぎ			
		梨			梨			
3 (木)	クロワッサン	♪美里保育園のお好み献立です♪					・牛乳 ・きょうりゅう揚げ (<u>小麦粉</u> ・片栗粉 砂糖・BP・揚げ油)	477 kcal 23.4 g 17.2 g 3.1 g
		にくをバリバリ ティラノサウルス (鶏のから揚げ)	鶏もも肉・しょうゆ	酒・片栗粉・揚げ油	しょうが			
		うみのハンター モササウルス (そうめん汁)	<u>なると</u> ・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	<u>そうめん</u> ・塩	ほうれんそう・にんじん			
		やさいをもぐもぐ ブラキオサウルス (パインサラダ)		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶			
4 (金)	ミニロール	しょうゆラーメン	豚肉・ <u>なると</u> ・しょうゆ <u>うずらの卵</u> ・ガラ	<u>中華麺</u>	にんじん・もやし 長ねぎ・白菜・しょうが	・クリーム和え (<u>生クリーム</u> ・砂糖 バナナ・パイン缶・もも缶)	388 kcal 13.4 g 12.3 g 2.1 g	
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり			
		ぶどう			ぶどう			
7 (月)	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き	鶏もも肉・しょうゆ	塩・こしょう・油	マーマレード	・牛乳 ・みそ蒸しパン (<u>小麦粉</u> ・BP・みそ 砂糖・ <u>牛乳</u> ・油)	430 kcal 25.1 g 15.7 g 2.5 g	
		かきたま汁	<u>卵</u> ・こんぶ・かつお節 薄口しょうゆ	塩	玉ねぎ・ほうれんそう にんじん			
		だいコーンサラダ	しょうゆ	<u>ごま油</u> ・砂糖・酢	大根・にんじん きゅうり・コーン			
8 (火)	ごはん	秋味カレー	豚肉・ <u>スキムミルク</u>	さつまいも・ <u>小麦粉</u> <u>バター</u> ・カレー粉 塩・ソース・炒め油	玉ねぎ・にんじん・しめじ ほうれんそう・にんにく しょうが・ケチャップ	・ヨーグルト ・せんべい	406 kcal 14.2 g 12.0 g 2.3 g	
		もやしのナムル	<u>ハム</u> ・しょうゆ	塩・砂糖・酢・ <u>ごま油</u>	きゅうり・もやし・にんじん			
		柿			柿			
9 (水)	ごはん	魚のとろとろあんかけ	ホキ・しょうゆ・だし汁	塩・片栗粉・揚げ油 砂糖・酒・みりん・片栗粉	もやし・ほうれんそう にんじん・玉ねぎ	・牛乳 ・えごまクッキー (<u>小麦粉</u> ・BP・砂糖・塩 マーガリン・すりえごま)	402 kcal 20.6 g 17.0 g 2.3 g	
		麩の味噌汁	みそ・煮干し	<u>ふ</u>	白菜・長ねぎ・にんじん			
		ぶどう			ぶどう			
10 (木)	丸パン	すいとん	<u>なると</u> ・豚肉 しょうゆ・だし汁	<u>小麦粉</u> ・塩・酒	大根・にんじん 白菜・長ねぎ	・牛乳 ・ふかしいも (さつまいも)	412 kcal 14.1 g 10.2 g 1.5 g	
		みかんサラダ	<u>ハム</u>	油・酢・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり みかん缶			
		梨			梨			
11 (金)	ミニロール	マカロニグラタン	鶏もも肉・ <u>スキムミルク</u> <u>えび</u> ・ <u>とけるチーズ</u>	<u>マカロニ</u> ・じゃがいも 炒め油・ <u>バター</u> <u>小麦粉</u> ・塩・ <u>パン粉</u>	玉ねぎ・にんじん・ピーマン	・ヨーグルト ・せんべい	390 kcal 14.3 g 10.9 g 2.2 g	
		わかめスープ	わかめ・だし汁	<u>白ごま</u> ・塩	白菜・にんじん もやし・玉ねぎ			
		ぶどう			ぶどう			
15 (火)	ごはん	サバの味噌煮	サバ・ <u>牛乳</u> ・みそ	塩・砂糖・酒・つきこん	しょうが	・牛乳 ・青りんごゼリー (青りんごゼリーの素 パイン缶)	369 kcal 23.0 g 17.7 g 2.8 g	
		豆腐のすまし汁	豆腐・薄口しょうゆ かつお節・こんぶ	塩	白菜・にんじん えのき・長ねぎ			
		レモン和え	しょうゆ	砂糖	キャベツ・きゅうり にんじん・レモン汁			

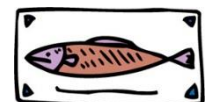
★だんだんと秋が近づいてきました。秋といえば食欲の秋♪おいしい物がたくさん出回ります。
ぜひ旬の食材を味わって季節を感じてみてください。『柿』『さんま』『さつまいも』などが給食でも出ます！

★誕生日会の「さんまごはん」は新登場のメニューです。おたのしみに♪


★これから風邪が流行しやすい季節になってきます。風邪の予防には手洗い・うがい・十分な栄養と睡眠が大切です。風邪に負けない体づくりを心がけたいですね！

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー411Kcal、たんぱく質18.6g、脂質15.0g、塩分2.1g

* 保育所栄養給与目標・・・エネルギー390Kcal、たんぱく質18.8g、脂質15.7g、塩分1.9g



栄養価は
昼食とおやつ
を合わせた値
です。主食の
ごはんとパン
の分は除いて
ます。

			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの			
16 (水)	ごはん	八宝菜	豚肉・ <u>えび</u> ・ <u>うずらの卵</u>	炒め油・酒・塩・片栗粉	玉ねぎ・にんじん たけのこ・しいたけ・白菜	・牛乳 ・フライビーンズ (大豆・片栗粉・揚げ油 砂糖・しょうゆ)	443 kcal 24.6 g 20.8 g 2.6 g	
		キャベツの味噌汁	高野豆腐・みそ・煮干し		キャベツ・玉ねぎ・にんじん			
		柿			柿			
17 (木) 遠足		未満児さんが園に残る場合の献立					・ヨーグルト ・せんべい	317 kcal 13.6 g 6.4 g 2.0 g
		肉じゃが	豚肉・しょうゆ	じゃがいも・つきこん 炒め油・酒・みりん 砂糖・片栗粉	にんじん・玉ねぎ・枝豆			
		白菜の味噌汁	みそ・煮干し		白菜・玉ねぎ・にんじん			
		りんご			りんご			
18 (金)	マール食パン	カレーうどん	鶏もも肉・ <u>ちくわ</u> しょうゆ・こんぶ・かつお節	<u>うどん</u> ・塩・酒 カレー粉・片栗粉・炒め油	玉ねぎ・ほうれんそう しめじ・にんじん	・牛乳 ・せんべい	357 kcal 17.0 g 9.3 g 2.1 g	
		おかか和え	かつお節・しょうゆ		キャベツ・きゅうり			
		ミニゼリー		ミニゼリー				
21 (月)	ごはん	じゃがいものうま煮	豚肉・ <u>ちくわ</u> ・しょうゆ	じゃがいも・こんにゃく 砂糖・みりん・炒め油	にんじん・大根・干し椎茸	・牛乳 ・黒糖蒸しパン (<u>小麦粉</u> ・BP・黒砂糖 <u>牛乳</u> ・ <u>白ごま</u> ・油)	447 kcal 18.6 g 14.1 g 2.3 g	
		小松菜の味噌汁	油揚げ・みそ・煮干し		もやし・小松菜・にんじん			
		りんご			りんご			
23 (水) 誕生会		さんまごはん	さんま・しょうゆ	米・ <u>ごま油</u> ・酒	ごぼう・にんじん・しょうが	・牛乳 ・原宿ドック ※ <u>小麦粉</u> 、 <u>卵</u> 、 <u>乳</u> が 含まれています。	主食込みの 栄養価 687 kcal 23.0 g 25.5 g 2.7 g	
		なるとのすまし汁	<u>なると</u> ・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	塩	小松菜			
		磯香和え	しょうゆ・のり	<u>マヨネーズ</u>	キャベツ・えのき・にんじん			
		柿			柿			
24 (木)	キャロットパン	鶏肉のみそケチャップ和え	鶏もも肉・みそ	酒・片栗粉・さつまいも 揚げ油・砂糖・酒	にんじん・ケチャップ ピーマン	・牛乳 ・いちごゼリー (いちごゼリーの素 パイン缶)	396 kcal 17.7 g 13.8 g 2.0 g	
		コーンスープ	だし汁	塩	チンゲンサイ・玉ねぎ にんじん・クリームコーン コーン			
		りんご			りんご			
25 (金)	米粉パン	秋鮭の紅葉焼き	鮭	塩・こしょう・ <u>マヨネーズ</u>	にんじん	・牛乳 ・ミルクスコーン (<u>小麦粉</u> ・BP・ <u>バター</u> 砂糖・ <u>卵</u> ・ <u>牛乳</u>)	409 kcal 22.9 g 18.8 g 2.0 g	
		小松菜のすまし汁	こんぶ・かつお節 薄口しょうゆ	塩	小松菜・えのき・にんじん			
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり・コーン			
28 (月)	ごはん	レバーの甘みそ煮	豚レバー・しょうゆ・みそ	片栗粉・揚げ油 酒・砂糖・ <u>白ごま</u>	しょうが・にんにく	・牛乳 ・ごまトースト (<u>食パン</u> ・ <u>白すりごま</u> マーガリン・砂糖)	413 kcal 19.1 g 20.2 g 2.3 g	
		もずくのスープ	もずく・豆腐・ <u>卵</u> だし汁・しょうゆ	塩・酒・片栗粉	にんじん・玉ねぎ			
		福神漬け和え			キャベツ・きゅうり 福神漬け			
29 (火)	ごはん	ポークカレー	豚肉・ <u>スキムミルク</u>	じゃがいも・ <u>小麦粉</u> <u>バター</u> ・カレー粉 塩・ソース・炒め油	玉ねぎ・にんじん・パセリ にんにく・しょうが ケチャップ	・ヨーグルト和え (<u>プレーンヨーグルト</u> 砂糖・もも缶 バナナ・みかん缶)	358 kcal 12.4 g 13.1 g 1.9 g	
		梅ドレサラダ	ツナ・しょうゆ	油・酢・砂糖	キャベツ・大根 にんじん・きざみ梅			
		りんご			りんご			
30 (水)	ごはん	白身魚の塩麴焼き	シルバー(銀ヒラス)	塩麴		・牛乳 ・麩のラスク (<u>ふ</u> ・マーガリン・砂糖)	439 kcal 24.7 g 21.9 g 2.4 g	
		さつまい	豚肉・油揚げ・みそ・煮干し	さつまいも・こんにゃく	にんじん・大根 ごぼう・長ねぎ			
		海藻サラダ	わかめ・しょうゆ	<u>ごま油</u> ・酢・砂糖・塩	きゅうり・コーン キャベツ・にんじん			
31 (木)	食パン	ハロウィンシチュー	鶏もも肉・ <u>スキムミルク</u>	油・塩・こしょう <u>バター</u> ・ <u>小麦粉</u>	かぼちゃ・にんじん しめじ・玉ねぎ・コーン	・牛乳 ・せんべい	399 kcal 16.1 g 16.3 g 2.3 g	
		みそドレサラダ	みそ・しょうゆ	砂糖・酢・油	キャベツ・もやし きゅうり・にんじん			
		ジャム&マーガリン		マーガリン	ジャム			

