



令和2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 たんぱく質 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 (木)	黒パン	五目ワタンスープ	豚肉・しょうゆ	ワタンの皮 塩・炒め油	にんじん・干し椎茸 白菜・もやし・長ねぎ	・牛乳 ・小松菜おにぎり (米・小松菜・じゃこ <b>白ごま</b> ・塩・ <b>ごま油</b> )	387 kcal 15.2 g 11.6 g 1.8 g
		だいこんサラダ	しょうゆ	砂糖・酢・ <b>ごま油</b>	大根・にんじん きゅうり・コーン		
		梨			梨		
2 (金)	ミニロール	こもろん味噌焼きそば	豚ひき肉・黒豆みそ しょうゆ・みそ	炒め油・オイスターソース 砂糖・酒・ <b>中華めん</b> 炒め油・すりえごま	にんにく・しょうが 長ねぎ・キャベツ・玉ねぎ もやし・にんじん・ピーマン	・牛乳 ・グレープゼリー (グレープゼリーの素 パン缶)	395 kcal 16.3 g 14.7 g 2.1 g
		わかめスープ	わかめ・だし汁	塩・ <b>白ごま</b>	白菜・にんじん・玉ねぎ		
		柿			柿		
5 (月)	ごはん	油淋鶏 (鶏からあげのねぎソース)	鶏もも肉・しょうゆ	酒・片栗粉・揚げ油 砂糖・酢・ <b>ごま油</b>	にんにく・しょうが・長ねぎ	・牛乳 ・麩のラスク ( <b>ふ</b> ・マーガリン・砂糖)	417 kcal 20.7 g 19.6 g 2.0 g
		春雨スープ	だし汁・しょうゆ	春雨・塩・こしょう	白菜・にんじん・玉ねぎ コーン・しめじ		
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶		
6 (火)	ごはん	豆腐のみそ炒め	豚肉・しぼり豆腐 みそ・しょうゆ	<b>ごま油</b> ・みりん 酒・片栗粉	たけのこ・玉ねぎ しいたけ・にんじん・枝豆	・牛乳 ・黒糖蒸しパン ( <b>小麦粉</b> ・BP・黒砂糖 <b>牛乳</b> ・ <b>白ごま</b> ・油)	440 kcal 22.9 g 16.6 g 2.0 g
		はんぺんのすまし汁	<b>はんぺん</b> ・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	塩	ほうれんそう・にんじん しめじ		
		梨			梨		
7 (水)	ごはん	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	・牛乳 ・お好み焼き ( <b>小麦粉</b> ・ <b>卵</b> ・キャベツ <b>魚肉ソーセージ</b> かつお節・青のり・ソース <b>マヨネーズ</b> )	429 kcal 20.5 g 14.5 g 1.9 g
		麩の味噌汁	みそ・煮干し	<b>ふ</b>	白菜・長ねぎ・にんじん		
		りんご			りんご		
8 (木)	丸パン	秋鮭の紅葉焼き	秋鮭	塩・こしょう <b>マヨネーズ</b>	にんじん	・牛乳 ・さつまいもごはん (米・さつまいも 酒・塩・ <b>黒ごま</b> ・塩)	393 kcal 22.9 g 13.9 g 1.8 g
		小松菜のすまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	小松菜・にんじん・えのき		
		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		
9 (金)	マーブル食パン	しょうゆラーメン	豚肉・ <b>なると</b> ・しょうゆ <b>うずらの卵</b> ・ガラ	<b>中華めん</b>	にんじん・もやし 長ねぎ・白菜・しょうが	・牛乳 ・せんべい	427 kcal 19.1 g 11.5 g 2.4 g
		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		
		ぶどう			ぶどう		
12 (月)	ごはん	さんまのかば焼き	さんま・しょうゆ	片栗粉・揚げ油 砂糖・酒・片栗粉		・飲むヨーグルト ・せんべい	437 kcal 20.4 g 19.9 g 1.9 g
		さつま汁	豚肉・油揚げ・みそ・煮干し	こんにゃく	にんじん・大根・ごぼう さつまいも・長ねぎ		
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり		
13 (火)	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・ <b>白ごま</b> ・砂糖 みりん・炒め油・ <b>ごま油</b>	ごぼう・たけのこ・にんじん	・牛乳 ・カルシウムトースト ( <b>食パン</b> ・ <b>白ごま</b> <b>とけるチーズ</b> ・しらす)	427 kcal 20.5 g 15.8 g 2.4 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		
		ぶどう			ぶどう		
14 (水)	ごはん	ポークカレー	豚肉・ <b>スキムミルク</b>	じゃがいも・ <b>小麦粉</b> <b>バター</b> ・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 ( <b>プレーンヨーグルト</b> 砂糖・もも缶 バナナ・みかん缶)	332 kcal 11.4 g 10.5 g 1.7 g
		福神漬け和え			キャベツ・きゅうり 福神漬け		
		柿			柿		

★すっかり秋らしくなってきました。秋はおいしい食べ物がたくさんあるので、なにを食べようか迷ってしまいますね。  
給食にも『柿』『ぶどう』『秋鮭』『さんま』など、秋の味覚がたくさん出ます。  
「白身魚の紅葉焼き」や秋の紅葉が舞っている様子をイメージした「吹きよせごはん」も出るので楽しみに♪

\* 今月の平均栄養量・・・エネルギー425Kcal、たんぱく質19.5g、脂質15.5g、塩分1.9g  
\* 保育所栄養給与目標・・・エネルギー389Kcal、たんぱく質18.8g、脂質15.6g、塩分1.5g



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  
います。

		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)			
15 (木)	米粉パン	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)	411 kcal 21.4 g 15.3 g 1.7 g
		豆腐のすまし汁	豆腐・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	塩	白菜・にんじん えのき・長ねぎ		
		りんご			りんご		
16 (金)	ミニロール	ナポリタン	豚ひき肉・粉チーズ	スパゲッティ 炒め油・ソース・塩	玉ねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・ケチャップ	・牛乳 ・せんべい	418 kcal 16.4 g 11.8 g 1.8 g
		コーンスープ	だし汁	塩	ほうれんそう・白菜 玉ねぎ・にんじん・コーン クリームコーン		
		ミニゼリー		ミニゼリー			
19 (月)	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭・みそ・しょうゆ	塩・こしょう・酒 砂糖・みりん	キャベツ・玉ねぎ にんじん・しめじ・コーン	・牛乳 ・ふかしいも (さつまいも)	369 kcal 22.1 g 9.6 g 1.8 g
		麩のすまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	ふ・塩	ほうれんそう・にんじん		
		柿			柿		
20 (火)	ごはん	大豆の五目煮	大豆・豚肉・ちくわ こんぶ・しょうゆ	炒め油・こんにゃく 砂糖・じゃがいも	にんじん	・牛乳 ・ミルクスコーン (小麦粉・BP・バター 砂糖・卵・牛乳)	457 kcal 23.6 g 19.2 g 2.7 g
		玉ねぎの味噌汁	みそ・煮干し	ふ	玉ねぎ・にんじん えのき・キャベツ		
		動物チーズ	チーズ				
21 (水)	ごはん	とりすき	鶏もも肉・豆腐・しょうゆ	糸こんにゃく・ふ 炒め油・砂糖・片栗粉	長ねぎ・白菜 玉ねぎ・にんじん	・牛乳 ・煮豆 (金時豆・砂糖・塩)	392 kcal 22.6 g 13.5 g 2.0 g
		大根の味噌汁	油揚げ・わかめ みそ・煮干し		大根・にんじん		
		りんご			りんご		
22 (木) 誕生会		吹きよせごはん	鶏もも肉・しょうゆ	米・もち米・炒め油 粟水煮・塩・酒・みりん	ごぼう・にんじん しめじ・枝豆	・牛乳 ・原宿ドック ※小麦粉、卵、牛乳を 含みます。	主食込みの 栄養価 608 kcal 21.4 g 18.4 g 2.4 g
		なるとのすまし汁	なると・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・もみのり	マヨネーズ	キャベツ・えのき・にんじん		
		ぶどう			ぶどう		
23 (金)	クローッサン	♪中央保育園のお好み献立です♪					
		白身魚のフライ	ホキ・卵	塩・こしょう・小麦粉 パン粉・揚げ油・ソース		・牛乳 ・カステラ ※小麦粉、卵、牛乳を 含みます。	436 kcal 21.2 g 15.0 g 1.9 g
		みかんサラダ	ハム	油・酢・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり みかん缶		
		ABCスープ	薄口しょうゆ・だし汁	ABCパスタ・塩 こしょう・酒	玉ねぎ・白菜・にんじん		
梨			梨				
26 (月)	ごはん	八宝菜	豚肉・うずらの卵	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 ・チーズ蒸しパン (チーズ・小麦粉 砂糖・牛乳・BP・油)	421 kcal 16.7 g 16.4 g 2.1 g
		えのきの中華スープ	だし汁	オイスターソース 塩・ごま油	えのき・チンゲンサイ にんじん・玉ねぎ・コーン		
		柿			柿		
27 (火)	ごはん	秋味カレー	豚肉・スキムミルク	さつまいも・小麦粉 バター・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	・クリーム和え (生クリーム・砂糖 バナナ・パイン缶・もも缶)	435 kcal 12.2 g 18.6 g 1.8 g
		もやしのナムル	ハム・しょうゆ	砂糖・酢・ごま油	きゅうり・もやし・にんじん		
		りんご			りんご		
28 (水)	ごはん	さばのみそ煮	さば・牛乳・みそ	塩・砂糖・酒・つきこん	しょうが	・牛乳 ・マカロニごまあえ (マカロニ・砂糖 黒すりごま・塩)	435 kcal 23.8 g 20.8 g 2.4 g
		もずくのスープ	もずく・豆腐・卵 だし汁・しょうゆ	塩・酒・片栗粉	にんじん・玉ねぎ		
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり・コーン		
29 (木)	ミニロール	カレーうどん	鶏もも肉・ちくわ しょうゆ・こんぶ・かつお節	うどん・塩・酒 カレー粉・片栗粉・炒め油	長ねぎ・玉ねぎ・しめじ ほうれんそう・にんじん	・牛乳 ・ハロウィンケーキ (かぼちゃ・バター 小麦粉・BP・卵 牛乳・砂糖)	441 kcal 18.2 g 14.6 g 2.1 g
		のり酢和え	もみのり・しょうゆ	酢	小松菜・にんじん・もやし		
		ぶどう			ぶどう		
30 (金)	食パン	ハロウィンシチュー	鶏もも肉・スキムミルク	炒め油・塩・こしょう バター・小麦粉	かぼちゃ・にんじん しめじ・玉ねぎ・コーン	・牛乳 ・せんべい	416 kcal 16.6 g 18.2 g 2.1 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・刻み梅		
		ジャム&マーガリン		マーガリン	ジャム		