

2020年 10月 給食献立表 (乳児)

ひなた保育園

	午前 おやつ	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日 木 15日 木	牛乳菓子	ごはん	ポークチャップ 野菜とハムの和え物 白菜と豆腐のスープ	牛乳 マカロニきな粉	豚肉 ハム 豆腐 牛乳	米 片栗粉 じゃが芋 ごま油 油 マカロニ 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 白菜 もやし えのき きゅうり	502kcal 21.3g 脂: 14.8g 塩: 1.6g
2日 金 16日 金	牛乳菓子	中華丼	チキンサラダ きのこのすまし汁	ヨーグルト 菓子	豚肉 ヨーグルト かまぼこ ささみ 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 片栗粉	白菜 長葱 コーン 人参 しめじ 玉ねぎ えのき きゃべつ わかめ	485kcal 18.8g 脂: 12.9g 塩: 1.7g
3日 土 17日 土 31日 土	牛乳菓子	ミートパスタ	ツナサラダ 野菜スープ バナナ	牛乳菓子	豚肉 チーズ ツナ缶 牛乳	スバグティ 油 砂糖	玉ねぎ きゃべつ 人参 きゅうり バナナ チンゲンサイ ピーマン	478kcal 17.8g 脂: 19.2g 塩: 2.1g
5日月 19日月	牛乳菓子	ひじきごはん	豆腐入りのしどり 大根と人参の甘酢漬け なめこの味噌汁	牛乳 クラッカージャムサンド	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳 豆腐 卵	米 砂糖 パン粉 クラッカー ごま 油	人参 なめこ ひじき もやし 青のり 水菜 大根 いちごジャム	434kcal 17.5g 脂: 15.6g 塩: 1.8g
6日 火 20日 火	牛乳菓子	ごはん	鶏肉の香味焼 マカロニサラダ トマトスープ 	牛乳菓子	鶏肉 牛乳 ベーコン	米 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	きゃべつ 玉ねぎ 人参 きゅうり トマト	496kcal 18.5g 脂: 19.9g 塩: 1.2g
7日 水 21日 水	牛乳菓子	ごはん	肉じゃが 3色野菜のおかか和え ナスと油揚げの味噌汁	牛乳 おふラスク	豚肉 味噌 さつま揚げ 牛乳 かつお節 油揚げ	米 砂糖 じゃが芋 お麩 しらたき バター 油 グラニュー糖	人参 なす 玉ねぎ えのき 小松菜 もやし	460kcal 16.0g 脂: 15.0g 塩: 1.3g
8日 木 22日 木	牛乳菓子	ごはん	鮭の照り焼き おから煮 豚汁	牛乳菓子	鮭 油揚げ おから 豆腐 鶏肉 味噌 豚肉 牛乳	米 こんにゃく 油 里芋 砂糖	長ねぎ 人参 大根 ごぼう	480kcal 22.7g 脂: 17.1g 塩: 1.4g
9日 金 23日 金	牛乳菓子	野菜あんかけうどん	卵焼き フルーツ	牛乳 ゆかりおにぎり	豚肉 グリンピース かまぼこ 豆腐 鶏肉 卵 牛乳	うどん ごま油 米 油	きゃべつ もやし 人参 ひじき 玉ねぎ フルーツ チンゲンサイ しいたけ	471kcal 19.9g 脂: 15.5g 塩: 2.2g
10日 土 24日 土	牛乳菓子	そばろ丼	ほうれん草のナムル 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳菓子	鶏肉 味噌 卵 牛乳 豆腐 油揚げ	米 砂糖 ごま油 ごま	ほうれん草 バナナ もやし 人参 わかめ	525kcal 21.0g 脂: 19.5g 塩: 2.1g
12日月 26日月	牛乳菓子	ごはん	麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 スイートパンブキン	豆腐 生クリーム 豚肉 味噌 牛乳	米 片栗粉 油 春雨 砂糖 マヨネーズ ごま油 ごま	きゃべつ わかめ 人参 玉ねぎ 長ねぎ かぼちゃ きゅうり	527kcal 16.1g 脂: 22.7g 塩: 1.3g
13日 火 27日 火	牛乳菓子	ごはん	チキンカレー 切干大根サラダ わかめと水菜のすまし汁	牛乳 たまご蒸しパン	鶏肉 牛乳 卵	米 ごま油 じゃが芋 H/M 油 砂糖	人参 きゅうり 玉ねぎ わかめ りんご 水菜 切干大根	555kcal 17.2g 脂: 18.8g 塩: 2.1g
14日 水 28日 水	牛乳菓子	ごはん	鮭の味噌焼き 磯豆煮 豆腐と青菜のすまし汁	牛乳菓子	鮭 牛乳 味噌 大豆 豆腐	米 砂糖 油	ひじき 人参 ごぼう 小松菜	488kcal 22.4g 脂: 16.6g 塩: 1.5g
29日 木 	牛乳菓子	タやけごはん	豆腐のグラタン ブロッコリー じゃが芋と野菜のスープ	牛乳 豆乳もち	豆腐 豆乳 ベーコン きな粉 チーズ 牛乳	米 油 パン粉 砂糖 マヨネーズ バター じゃが芋 小麦粉 片栗粉	人参 きゃべつ 玉ねぎ コーン ブロッコリー	550kcal 18.0g 脂: 20.7g 塩: 1.6g
30日 金 	牛乳菓子	ごはん	カレーマヨチキン フレンチサラダ もやしと油揚げの味噌汁	かぼちゃプリン	鶏肉 生クリーム かにかま 牛乳 油揚げ 卵 味噌	米 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 油	きゃべつ しめじ 人参 水菜 きゅうり かぼちゃ もやし	432kcal 20.7g 脂: 13.1g 塩: 1.3g

→その他連絡事項

6日は園外保育です
のいちご組はお弁当を持ってきてください



今月の平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
492kcal	19.1g	17.2g	1.7g

2020年 10月 給食献立表 (幼児)

	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日 木 15日 木	ごはん	ポークチャップ 野菜とハムの和え物 白菜と豆腐のスープ	牛乳 マカロニきな粉	豚肉 ハム 豆腐 牛乳	米 片栗粉 じゃが芋 ごま油 油 マカロニ 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 白菜 もやし えのき きゅうり	550kcal 23.7g 脂: 15.0g 塩: 2.0g
2日 金 16日 金	中華丼	チキンサラダ きのこのすまし汁	ヨーグルト 菓子	豚肉 ヨーグルト かまぼこ ささみ 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 片栗粉	白菜 長葱 コーン 人参 しめじ 玉ねぎ えのき きゃべつ わかめ	507kcal 19.8g 脂: 10.7g 塩: 2.0g
3日 土 17日 土 31日 土	ミートパスタ	ツナサラダ 野菜スープ バナナ	牛乳 菓子	豚肉 チーズ ツナ缶 牛乳	スバゲティ 油 砂糖	玉ねぎ きゃべつ 人参 きゅうり バナナ チンゲンサイ ピーマン	524kcal 19.6g 脂: 21.0g 塩: 2.5g
5日 月 19日 月	ひじきごはん	豆腐入りのしどり 大根と人参の甘酢漬け なめこの味噌汁	牛乳 クラッカー-ジャムサンド	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳 豆腐 卵	米 砂糖 パン粉 クラッカー ごま 油	人参 なめこ ひじき もやし 青のり 水菜 大根 いちごジャム	468kcal 19.1g 脂: 16.5g 塩: 2.1g
6日 火 (園外保育) 20日 火	ごはん	鶏肉の香味焼 マカロニサラダ トマトスープ 	牛乳 菓子	鶏肉 牛乳 ベーコン	米 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	きゃべつ 玉ねぎ 人参 きゅうり トマト	549kcal 20.4g 脂: 21.0g 塩: 1.4g
7日 水 21日 水	ごはん	肉じゃが 3色野菜のおかか和え ナスと油揚げの味噌汁	牛乳 おふろスク	豚肉 味噌 さつま揚げ 牛乳 かつお節 油揚げ	米 砂糖 じゃが芋 お麩 しらたき バター 油 グラニュー糖	人参 なす 玉ねぎ えのき 小松菜 もやし	491kcal 17.0g 脂: 13.9g 塩: 1.6g
8日 木 22日 木	ごはん	鮭の照り焼き おから煮 豚汁	牛乳 菓子	鮭 油揚げ おから 豆腐 鶏肉 味噌 豚肉 牛乳	米 こんにゃく 油 里芋 砂糖	長ねぎ 人参 大根 ごぼう	518kcal 25.6g 脂: 16.8g 塩: 1.7g
9日 金 23日 金	野菜あんかけうどん	卵焼き フルーツ	牛乳 ゆかりおにぎり	豚肉 グリンピース かまぼこ 豆腐 鶏肉 卵 牛乳	うどん ごま油 米 油	きゃべつ もやし 人参 ひじき 玉ねぎ フルーツ チンゲンサイ もやし	519kcal 22.1g 脂: 15.6g 塩: 2.6g
10日 土 24日 土	そぼろ丼	ほうれん草のナムル 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	鶏肉 味噌 卵 牛乳 豆腐 油揚げ	米 砂糖 砂糖 春雨 ごま油 マヨネーズ ごま	ほうれん草 バナナ もやし 人参 わかめ	572kcal 23.5g 脂: 20.8g 塩: 2.5g
12日 月 26日 月	ごはん	麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 スイートパンブキン	豆腐 生クリーム 豚肉 味噌 牛乳	米 片栗粉 油 春雨 砂糖 マヨネーズ ごま油 ごま	きゃべつ わかめ 人参 玉ねぎ 長ねぎ かぼちゃ きゅうり	591kcal 17.4g 脂: 24.1g 塩: 1.6g
13日 火 27日 火	ごはん	チキンカレー 切干大根サラダ わかめと水菜のすまし汁	牛乳 たまご蒸しパン	鶏肉 牛乳 卵	米 ごま油 じゃが芋 H/M 油 砂糖	人参 きゅうり 玉ねぎ わかめ りんご 水菜 切干大根	618kcal 18.6g 脂: 20.0g 塩: 2.6g
14日 水 28日 水	ごはん	鮭の味噌焼き 磯豆煮 豆腐と青菜のすまし汁	牛乳 菓子	鮭 牛乳 味噌 大豆 豆腐	米 砂糖 砂糖 油	ひじき 人参 ごぼう 小松菜	524kcal 25.0g 脂: 16.7g 塩: 1.8g
29日 木 	タヤけごはん	豆腐のグラタン ブロッコリー じゃが芋と野菜のスープ	牛乳 豆乳もち	豆腐 豆乳 ベーコン きな粉 チーズ 牛乳	米 油 パン粉 砂糖 マヨネーズ バター じゃが芋 小麦粉 片栗粉	人参 きゃべつ 玉ねぎ コーン ブロッコリー	613kcal 19.8g 脂: 22.9g 塩: 1.8g
30日 金 	ごはん	カレーマヨチキン フレンチサラダ もやしと油揚げの味噌汁	かぼちゃプリン	鶏肉 生クリーム かにかま 牛乳 油揚げ 卵 味噌	米 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 油	きゃべつ しめじ 人参 水菜 きゅうり かぼちゃ もやし	449kcal 22.3g 脂: 12.5g 塩: 1.5g

⇒その他連絡事項

6日は園外保育です
お弁当を持ってきてください



今月の平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
535kcal	21.0g	17.7g	2.0g

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
1日 木 15日 木	午前食			お茶	牛乳・菓子
	昼食 			やわらかごはん ポークチャップ 野菜の和え物 白菜と豆腐のスープ	ごはん ポークチャップ 野菜とハムの和え物 白菜と豆腐のスープ
	午後食			お茶・きな粉がゆ	牛乳・マカロニきな粉
	食材			豚肉・豆腐・牛乳・きな粉・米 じゃが芋・マカロニ・玉ねぎ・マッシュルーム・もやし・長葱 ケチャップ・きゅうり・人参・白菜・えのき・わかめ	豚肉・ハム・豆腐・牛乳・きな粉・米 じゃが芋・ごま油・マカロニ・玉ねぎ・マッシュルーム・もやし・長葱 ケチャップ・きゅうり・人参・白菜・えのき・わかめ
2日 金 16日 金	午前食			お茶	牛乳・菓子
	昼食 			野菜あんかけがゆ チキンサラダ きのこのすまし汁	中華丼 チキンサラダ きのこのすまし汁
	午後食			お茶・パンがゆ	ヨーグルト・菓子
	食材			豚肉・ささみ・牛乳・米・食パン 白菜・人参・玉ねぎ・きゃべつ コーン・しめじ・えのき・長葱・わかめ	豚肉・かまぼこ・ささみ・牛乳・ヨーグルト・米 ごま油・白菜・人参・玉ねぎ・きゃべつ コーン・しめじ・えのき・長葱・わかめ
3日 土 17日 土 31日 土	午前食			お茶	牛乳・菓子
	昼食 			トマト煮込みうどん ツナサラダ 野菜スープ バナナ	ミートパスタ ツナサラダ 野菜スープ バナナ
	午後食			お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材			豚肉・チーズ・ツナ缶・牛乳・米・うどん 玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ピーマン・ケチャップ きゃべつ・きゅうり・チンゲンサイ・バナナ	豚肉・チーズ・ツナ缶・牛乳・米・スパゲティ 玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ピーマン・ケチャップ きゃべつ・きゅうり・チンゲンサイ・バナナ
5日 月 19日 月	午前食			お茶	牛乳・菓子
	昼食 			ひじき入りかゆ 豆腐入りのしどり 大根と人参の和え物 なめこの味噌汁	ひじきごはん 豆腐入りのしどり 大根と人参の甘酢漬け なめこの味噌汁
	午後食			お茶・ジャムのせパンがゆ	牛乳・クラッカー・ジャムサンド
	食材			油揚げ・鶏肉・豆腐・味噌・牛乳・米 ごま・食パン・いちごジャム・ひじき 人参・青のり・大根・なめこ・もやし・水菜	油揚げ・鶏肉・豆腐・卵・味噌・牛乳・米 パン粉・ごま・クラッカー・いちごジャム・ひじき 人参・青のり・大根・なめこ・もやし・水菜
6日 火 20日 火	午前食			お茶	牛乳・菓子
	昼食 			やわらかごはん 鶏肉の照り焼 マカロニサラダ トマトスープ	ごはん 鶏肉の香味焼 マカロニサラダ トマトスープ
	午後食			お茶・野菜がゆ	牛乳・菓子
	食材			鶏肉・牛乳・米・マカロニ きゃべつ・人参・きゅうり・トマト・玉ねぎ	鶏肉・ベーコン・牛乳・米・マカロニ・マヨネーズ きゃべつ・人参・きゅうり・トマト・玉ねぎ
7日 水 21日 水	午前食			お茶	牛乳・菓子
	昼食 			やわらかごはん 肉じゃが 3色野菜のおかか和え ナスと油揚げの味噌汁	ごはん 肉じゃが 3色野菜のおかか和え ナスと油揚げの味噌汁
	午後食			お茶・麩入り煮込みうどん	牛乳・おふろスク
	食材			豚肉・かつお節・油揚げ・味噌・牛乳 米・じゃが芋・麩・うどん 人参・玉ねぎ・小松菜・もやし・なす・えのき	豚肉・さつま揚げ・かつお節・油揚げ・味噌・牛乳 米・じゃが芋・しらたき・麩・バター 人参・玉ねぎ・小松菜・もやし・なす・えのき

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
8日 木 22日 木	午前食			お茶	牛乳・菓子
	昼食 			やわらかごはん 鮭の照り焼き おから煮 豚汁	ごはん 鮭の照り焼き おから煮 豚汁
	午後食			お茶・おから入りおじや	牛乳・菓子
	食材			鮭・おから・鶏肉・豚肉・油揚げ・豆腐・味噌 牛乳・米・里芋・長葱 人参・大根・ごぼう	鮭・おから・鶏肉・豚肉・油揚げ・豆腐・味噌 牛乳・米・里芋・こんにゃく・長葱 人参・大根・ごぼう
9日 金 23日 金	午前食			お茶	牛乳・菓子
	昼食 			煮込みうどん 炒り豆腐 フルーツ	野菜あんかけうどん 卵焼き フルーツ
	午後食			お茶・ゆかりがゆ	牛乳・ゆかりおにぎり
	食材			豚肉・豆腐・鶏肉・グリーンピース・牛乳 しらす・うどん・米・きやべつ 人参・玉ねぎ・チンゲンサイ・もやし・ひじき・しいたけ	豚肉・かまぼこ・豆腐・鶏肉・グリーンピース・卵・牛乳 しらす・うどん・米・ごま油・きやべつ 人参・玉ねぎ・チンゲンサイ・もやし・ひじき・しいたけ
10日 土 24日 土	午前食			お茶	牛乳・菓子
	昼食 			とりそぼろごはん ほうれん草のナムル 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	そぼろ丼 ほうれん草のナムル 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ
	午後食			お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材			鶏肉・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳 米・ごま・ほうれん草・もやし 人参・わかめ・バナナ	鶏肉・卵・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳 米・ごま油・ごま・ほうれん草・もやし 人参・わかめ・バナナ
12日 月 26日 月	午前食			お茶	牛乳・菓子
	昼食 			やわらかごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ
	午後食			お茶・かぼちゃ入りがゆ	牛乳・スイートパンプキン
	食材			豆腐・豚肉・味噌・牛乳・米 春雨・ごま きやべつ・人参・長葱・きゅうり・わかめ・玉ねぎ・かぼちゃ	豆腐・豚肉・味噌・牛乳・生クリーム・米 ごま油・春雨・マヨネーズ・ごま・バター きやべつ・人参・長葱・きゅうり・わかめ・玉ねぎ・かぼちゃ
13日 火 27日 火	午前食			お茶	牛乳・菓子
	昼食 			やわらかごはん じゃが芋のうま煮 切干大根サラダ わかめと水菜のすまし汁	ごはん チキンカレー 切干大根サラダ わかめと水菜のすまし汁
	午後食			お茶・野菜おじや	牛乳・たまご蒸しパン
	食材			鶏肉・牛乳・米・じゃが芋 人参・玉ねぎ・ケチャップ・りんご 切干大根・人参・きゅうり・わかめ・水菜	鶏肉・牛乳・卵・米・じゃが芋・ごま油 H/M・人参・玉ねぎ・ケチャップ・りんご 切干大根・人参・きゅうり・わかめ・水菜
14日 水 28日 水	午前食			お茶	牛乳・菓子
	昼食 			やわらかごはん 鮭の味噌焼き 磯豆煮 豆腐と青菜のすまし汁	ごはん 鮭の味噌焼き 磯豆煮 豆腐と青菜のすまし汁
	午後食			お茶・煮込みうどん	牛乳・菓子
	食材			鮭・味噌・大豆・豆腐・牛乳・米・ひじき 人参・ごぼう・小松菜	鮭・味噌・大豆・豆腐・牛乳・米・ひじき 人参・ごぼう・小松菜
29日 木 	午前食			お茶	牛乳・菓子
	昼食			人参がゆ 豆腐のコーン炒め ブロッコリー じゃが芋と野菜のスープ	夕やけごはん 豆腐のグラタン ブロッコリー じゃが芋と野菜のスープ
	午後食			お茶・きな粉がゆ	牛乳・豆乳もち
	食材			豆腐・チーズ・牛乳・豆乳・きな粉 米・じゃが芋 人参・玉ねぎ・コーン・ブロッコリー・きやべつ	豆腐・ベーコン・チーズ・牛乳・豆乳・きな粉 米・バター・薄力粉・パン粉・マヨネーズ・じゃが芋 人参・玉ねぎ・コーン・ブロッコリー・きやべつ
30日 金 	午前食			お茶	牛乳・菓子
	昼食			やわらかごはん 鶏肉の塩焼き フレンチサラダ もやしと油揚げの味噌汁	ごはん カレーマヨチキン フレンチサラダ もやしと油揚げの味噌汁
	午後食			お茶・かぼちゃ入りパンがゆ	かぼちゃプリン
	食材			鶏肉・油揚げ・味噌・牛乳 食パン・米・きやべつ・人参 きゅうり・もやし・しめじ・万能ねぎ・かぼちゃ	鶏肉・かにかま・油揚げ・味噌・牛乳・卵 生クリーム・米・マヨネーズ・きやべつ・人参 きゅうり・もやし・しめじ・万能ねぎ・かぼちゃ