

# 10月の献立表

令和3年度 一里山ひかり保育園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	金	御飯 肉じゃが れんこんの梅マヨ和え 三平汁	・米 ・豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 板こんにゃく きぬさや ・れんこん コーン マヨネーズ 梅肉 ・さけ さつま揚げ さといも 人参 大根 ごぼう 白ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 メープルケーキ	未 456kcal 以 557kcal
2	土	御飯 チキンのチーズ焼き キャベツのベーコンドレッシング和え 野菜スープ	・米 ・鶏肉 チーズ ・キャベツ 小松菜 ベーコン ・じゃが芋 玉ねぎ 人参	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 350kcal 以 426kcal
3	日				
4	月	(保育参加) ☆クリームスパゲティ ブロッコリーと大豆のサラダ かぼちゃのスープ	・スパゲティ ベーコン 玉ねぎ しめじ ほうれん草 豆乳 ・ブロッコリー 大豆 鶏ささ身 マヨネーズ ・豚ひき肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ じゃがいも	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 わかめおにぎり	未 460kcal 以 594kcal
5	火	御飯 さわらのごまだれ焼き 白菜とほうれん草のお浸し みそ汁	・米 ・さわら ねりごま ・白菜 ほうれん草 人参 かにかまぼこ かぶ なめこ 白ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ジャムサンド	未 433kcal 以 515kcal
6	水	御飯 ☆鶏の唐揚げ キャベツのツナサラダ きのこスープ	・米 ・鶏もも肉 ・キャベツ 人参 ツナ ・しいたけ えのきたけ しめじ 豚ひき肉 人参	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 プリン	未 435kcal 以 545kcal
7	木	御飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 ♥チンゲン菜とカニカマのごまマヨ 生揚げのどろみ汁	・米 ・豚肉 玉ねぎ ・チンゲン菜 かにかまぼこ 人参 マヨネーズ ごま ・生揚げ 豚ひき肉 もやし 人参 白ねぎ	(am) 牛乳 うず焼きサラダ (pm) 牛乳 バナナケーキ	未 470kcal 以 564kcal
8	金	御飯 ぶりの照り焼き ♥さつま芋のきんぴら みそ汁	・米 ・ぶり ・さつま芋 人参 ピーマン 鶏ひき肉 ・わかめ 人参 もやし	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 440kcal 以 541kcal
9	土	(運動会)			
10	日				
11	月	御飯 マーボー豆腐 もやしとにらの和え物 中華スープ	・米 ・木綿豆腐 豚ひき肉 白ねぎ ・もやし にら 人参 鶏ささ身 ・はるさめ 大根 人参 たけのこ わかめ コーン 白ごま	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 チーズおかかおにぎり	未 445kcal 以 547kcal
12	火	御飯 カレーの煮付け 切干大根の旨煮 なめこみそ汁	・米 ・カレー ・切干大根 油揚げ 人参 ・なめこ 豆腐 豚肉 白ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 シュガートースト	未 442kcal 以 534kcal
13	水	御飯 豆腐のつくね焼き だいこんのそぼろ煮 みそ汁	・米 ・豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 青ねぎ ・大根 鶏ひき肉 いんげん ・白菜 油揚げ わかめ 人参	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 クッキー	未 433kcal 以 546kcal
14	木	御飯 パンプキンオムレツ ごぼうサラダ かぶのスープ	・米 ・卵 かぼちゃ チーズ 豆乳 ・ごぼう 人参 きゅうり ベーコン コーン マヨネーズ ・鶏ひき肉 かぶ 人参	(am) 牛乳 うず焼きサラダ (pm) 牛乳 ☆でっちゃんかん	未 449kcal 以 539kcal
15	金	御飯 タンダーチキン ☆ポテトサラダ 大豆のトマトスープ	・米 ・鶏肉 カレー粉 ヨーグルト ・じゃが芋 人参 きゅうり コーン マヨネーズ ・大豆 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 トマト缶	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 みかんとトリツツ	未 450kcal 以 561kcal
16	土	御飯 豚肉の柳川風煮物 ほうれん草ともやしのごま和え 五目みそ汁	・米 ・豚肉 ごぼう 玉ねぎ 人参 卵 ・ほうれん草 もやし ごま ・玉ねぎ かぼちゃ しめじ 人参 白ねぎ ごぼう	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 318kcal 以 379kcal
17	日				

18	月	(伝統食:新潟県) 御飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ★きりざい ★のっぺい汁	・米 ・牛肉 ごぼう えのきたけ ・納豆 たくあん 小松菜 人参 ごま ・鶏肉 人参 里芋 椎茸 油揚げ こんにゃく 白ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 おからマドレーヌ	未 502kcal 以 628kcal
19	火	御飯 たららのガーリックマヨ焼き ほうれん草としめじのソテー コーンスープ	・米 ・たら ・ほうれん草 しめじ 玉ねぎ ベーコン バター ・コーン 玉ねぎ ジャガ芋 牛乳 バター	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 フルーツゼリー	未 458kcal 以 537kcal
20	水	御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め こまつなのツナ和え かき玉汁	・米 ・鶏肉 ジャガ芋 玉ねぎ 大豆 ・小松菜 人参 ツナ ねりごま ・卵 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 わかめ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ♪ぼたぼた焼き	未 423kcal 以 580kcal
21	木	御飯 回鍋肉 春雨の酢の物 わかめスープ	・米 ・豚肉 人参 キャベツ ピーマン 椎茸 ・春雨 もやし みかん きゅうり ごま油 ・わかめ 玉ねぎ コーン 白ねぎ	(am) 牛乳 うず焼きサラダ (pm) 牛乳 フライドポテト	未 473kcal 以 572kcal
22	金	御飯 魚の梅焼き ごぼうの和風マヨサラダ けんちん汁	・米 ・さわら 梅肉 かつお節 ・ごぼう 人参 ハム コーン マヨネーズ ごま ・豚肉 大根 人参 ごぼう 白ねぎ 里芋 豆腐 油揚げ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 マカロニきな粉	未 447kcal 以 547kcal
23	土	御飯 とんちゃん焼き もやしの彩り和え みそ汁	・米 ・豚肉 玉ねぎ ごま ・もやし にら 人参 卵 ・さつま芋 ごぼう 人参 絹さや	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 351kcal 以 424kcal
24	日				
25	月	カレーライス はくさいサラダ オニオンスープ	・米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ジャガ芋 ・白菜 人参 きゅうり 塩昆布 ・玉ねぎ 人参 エリンギ 豚ひき肉	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ♪ホームパイ	未 469kcal 以 559kcal
26	火	(保育参加) 御飯 さばのおろし煮 ブロッコリーのごま酢和え 麩のすまし汁	・米 ・鯖 大根 ・ブロッコリー さつま揚げ 人参 ごま ・麩 みつば えのきたけ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 レモントースト	未 484kcal 以 593kcal
27	水	御飯 青海苔のだし巻き れんこんのきんぴら さつま汁	・米 ・卵 鶏ひき肉 人参 青のり ・れんこん ピーマン 人参 豚ひき肉 ・さつま芋 大根 人参 白菜 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 コーンラーメン	未 421kcal 以 510kcal
28	木	コッペパン ハンバーグ 春雨のマヨネーズサラダ 野菜スープ	・コッペパン ・牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 豆乳 パン粉 卵 ・春雨 人参 鶏ささ身 きゅうり マヨネーズ ・キャベツ 玉ねぎ 人参 マカロニ ベーコン	(am) 牛乳 うず焼きサラダ (pm) 牛乳 栗の蒸しパン	未 430kcal 以 577kcal
29	金	梅と枝豆の混ぜご飯 鮭の塩焼き ひじきとさつま芋の炒り煮 五目みそ汁	・米 枝豆 梅肉 ごま ・鮭 ・さつま芋 ひじき 人参 油揚げ 鶏ひき肉 絹さや ・玉ねぎ かぼちゃ 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 麩のラスク	未 452kcal 以 568kcal
30	土	スタミナ中華あんかけ丼 切干としらたきの中華風サラダ 中華風コーンスープ	・米 白菜 白ねぎ 筍 人参 椎茸 豚肉 ごま油 ・切干大根 しらたき 黒きくらげ 人参 きゅうり ごま ごま油 ・クリームコーン 干し椎茸 人参 卵 白ねぎ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 322kcal 以 409kcal
31	日				

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。  
 ※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。  
 ※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の10月生まれのお友達のリクエストメニューです。  
 ※以上児のカロリー基準は、560kcalです。未満児のカロリー基準は、460kcalです。  
 ※♥は新しく取り入れたメニューです。  
 ※水曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。