



# 10月 献立表



平成30年

あおぞら北

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		乳児	幼児
1 月	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 さわらのみりん焼き きのこじゃが芋のソテー オレンジ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	味噌 さわら 鶏卵 牛乳	米 小切麩 砂糖 じゃが芋 油 薄力粉 無塩バター ウエハース	昆布 干しいたけ 大根 チンゲン菜 しょうが 小松菜 玉ねぎ まいたけ エリンギ 人参 グリーンピース 青のり オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー 塩	エネルギー:510kcal タンパク:19.6g 脂質:14.3g 食塩相当量:1.3g	エネルギー:613kcal タンパク:24.9g 脂質:17.6g 食塩相当量:1.6g
2 火	人参煮 麦茶	にゅうめん ちくわのカレー風味揚げ 小松菜のおかか和え 梨 麦茶	フルーツヨーグルト ウエハース 麦茶	油揚げ 焼き竹輪 かつお節 ヨーグルト スキムミルク	そうめん 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 ウエハース	しめじ 人参 万能ねぎ 小松菜 もやし 梨 パナナ りんご 黄桃缶	だし醤油 こいくちしょうゆ 塩 水 カレー粉 麦茶	エネルギー:414kcal タンパク:14.1g 脂質:9.1g 食塩相当量:2.8g	エネルギー:497kcal タンパク:17.4g 脂質:11.5g 食塩相当量:3.5g
3 水	せんべい 麦茶	ビビンバ丼 白菜スープ キャベツとツナの和え物 りんご 麦茶	スイートポテト 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳 スキムミルク	米 砂糖 ごま油 ごま 油 さつま芋 無塩バター せんべい	しょうが ほうれん草 人参 白菜 にら 干しいたけ もやし きゅうり ひじき りんご	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶	エネルギー:568kcal タンパク:17.5g 脂質:16.4g 食塩相当量:1.3g	エネルギー:669kcal タンパク:22g 脂質:19.6g 食塩相当量:1.4g
4 木	ビスケット 麦茶	わかめご飯 味噌汁 チーズ入り玉子焼き 納豆和え グレープフルーツ 麦茶	ようかん 麦茶	味噌 鶏卵 チーズ 納豆	米 じゃが芋 砂糖 ようかん ビスケット	炊き込みわかめ 昆布 干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 ひじき 人参 白菜 ほうれん草 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶	エネルギー:422kcal タンパク:14.9g 脂質:6.8g 食塩相当量:1.2g	エネルギー:514kcal タンパク:19.1g 脂質:9.1g 食塩相当量:1.6g
5 金	オレンジ 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 すまし汁 鶏肉のごま味噌焼き じゃこ野菜の酢の物 柿 麦茶	ドーナツ 牛乳	高野豆腐 鶏肉 味噌 しらす 鶏卵 スキムミルク 牛乳	米 さつま芋 砂糖 ごま 油 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 しめじ キャベツ きゅうり 人参 かき オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:550kcal タンパク:21.2g 脂質:16.7g 食塩相当量:1.5g	エネルギー:691kcal タンパク:27.3g 脂質:22g 食塩相当量:1.9g
6 土	ポーロ 麦茶	豚丼 コーンと玉ねぎのスープ キャベツサラダ 麦茶	バウムクーヘン 麦茶	豚肉 鶏肉 味噌	米 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ ごま バウムクーヘン たまごポーロ	玉ねぎ しらすき コーンクリーム コーン パセリ キャベツ きゅうり	水 だし醤油 料理酒 塩 チキンスープの素 麦茶	エネルギー:447kcal タンパク:14g 脂質:10.7g 食塩相当量:1.1g	エネルギー:533kcal タンパク:17.3g 脂質:13.4g 食塩相当量:1.1g
9 火	せんべい 麦茶	ご飯 ツナカレー 福神漬け 大根サラダ りんご 麦茶	メロンパン 牛乳	ツナ 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ローラン 薄力粉 無塩バター せんべい	玉ねぎ 人参 ふくしんづけ 大根 コーン パセリ りんご	水 カレールー 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:579kcal タンパク:13.5g 脂質:17.7g 食塩相当量:1.9g	エネルギー:706kcal タンパク:17.5g 脂質:22.2g 食塩相当量:2.6g
10 水	クラッカー 麦茶	エビピラフ ミネストローネ 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ 巨峰 麦茶	ケーキ 紅茶	えび 鶏肉	米 無塩バター じゃが芋 片栗粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ケーキ クラッカー	玉ねぎ ビーマン パセリ キャベツ 人参 ダイストマト しょうが きゅうり コーン 巨峰	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 紅茶	エネルギー:550kcal タンパク:15.8g 脂質:20.5g 食塩相当量:1.5g	エネルギー:667kcal タンパク:19.8g 脂質:25.5g 食塩相当量:1.6g
11 木	ポン菓子 麦茶	ご飯 根菜汁 鮭のチャンチャン焼き きゅうりとわかめの酢の物 グレープフルーツ 麦茶	クッキー 牛乳	鮭 味噌 牛乳	米 ごま油 無塩バター 砂糖 クッキー ポン菓子	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ しめじ わかめ きゅうり グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶	エネルギー:495kcal タンパク:18.1g 脂質:14.5g 食塩相当量:1.2g	エネルギー:605kcal タンパク:19.2g 脂質:19.2g 食塩相当量:1.4g
12 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ 人参ドレッシングサラダ りんご 麦茶	玉子サンド 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 きび あわ 黒米 片栗粉 油 砂糖 食パン 無塩バター ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 まいたけ しょうが さいいんげん キャベツ 大根 きゅうり コーン りんご パセリ 南瓜	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 人参ドレッシング 麦茶 塩	エネルギー:512kcal タンパク:18.1g 脂質:16.1g 食塩相当量:1.6g	エネルギー:631kcal タンパク:23.9g 脂質:22.2g 食塩相当量:2.1g
13 土	チーズ 麦茶	スパゲティナポリタン コンソメスープ パナナ 麦茶	あげせんべい 麦茶	ウインナー チーズ	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 わがし	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ パナナ	塩 トマトケチャップ チキンスープの素 水 麦茶	エネルギー:395kcal タンパク:11.6g 脂質:11.7g 食塩相当量:1.8g	エネルギー:429kcal タンパク:11.2g 脂質:10.2g 食塩相当量:1.8g
15 月	オレンジ 麦茶	ご飯 前橋トントン汁 ひじき入り鶏つくね 切干大根の煮物 りんご 麦茶	かぼちゃ春巻きパイ 牛乳	味噌 豚肉 油揚げ 鶏肉 スキムミルク 牛乳	米 じゃが芋 無塩バター 薄力粉 バン粉 片栗粉 砂糖 春巻きの皮 油	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ しめじ エリンギ 玉ねぎ ひじき しょうが 切干大根 ほうれん草 りんご 南瓜 オレンジ	水 塩 料理酒 だし醤油 麦茶	エネルギー:587kcal タンパク:20.8g 脂質:16.5g 食塩相当量:0.9g	エネルギー:721kcal タンパク:25.9g 脂質:21.7g 食塩相当量:1.3g
16 火	せんべい 麦茶	麦ご飯 味噌汁 肉豆腐 キャベツのカレーサラダ バイナップル 麦茶	栗蒸しパン 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐	米 押し麦 さつま芋 小切麩 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 くり せんべい	昆布 干しいたけ 小松菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ キャベツ きゅうり コーン バイナップル	水 だし醤油 みりん カレー粉 麦茶 塩 ベーキングパウダー	エネルギー:490kcal タンパク:13.9g 脂質:11.9g 食塩相当量:1.1g	エネルギー:550kcal タンパク:16.4g 脂質:13.7g 食塩相当量:1.3g
17 水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き 白菜のコールスローサラダ 柿 麦茶	アップルパイ 牛乳	鶏肉 鶏卵 牛乳	米 マーマレード 油 砂糖 バイシード さつま芋	玉ねぎ 人参 しめじ 白菜 きゅうり コーン かき りんご	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶	エネルギー:525kcal タンパク:16.9g 脂質:18.2g 食塩相当量:1.1g	エネルギー:613kcal タンパク:20.8g 脂質:23.5g 食塩相当量:1.4g
18 木	クラッカー 麦茶	ご飯 中華スープ 花しゅうまい 春雨サラダ パナナ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 春雨 ごま 無塩バター 薄力粉 クラッカー	玉ねぎ チンゲン菜 にら 白菜 長ねぎ しょうが もやし 人参 きゅうり コーン パナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:528kcal タンパク:15.8g 脂質:15.6g 食塩相当量:1.1g	エネルギー:650kcal タンパク:19.9g 脂質:19.7g 食塩相当量:1.3g
19 金	ポーロ 麦茶	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き 白菜とわかめのお浸し オレンジ 麦茶	カルピスゼリー ビスケット 麦茶	味噌 さんま かつお節	米 じゃが芋 カルピス ビスケット たまごポーロ	昆布 干しいたけ チンゲン菜 長ねぎ 白菜 人参 わかめ オレンジ 寒天 黄桃缶	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:474kcal タンパク:14.2g 脂質:12.1g 食塩相当量:1.2g	エネルギー:536kcal タンパク:15.3g 脂質:15.3g 食塩相当量:1.6g
20 土	ポン菓子 麦茶	きつねうどん 塩昆布和え パナナ 麦茶	クリームパン 麦茶	油揚げ	うどん クリームパン ポン菓子	ほうれん草 人参 長ねぎ もやし キャベツ きゅうり 塩昆布 パナナ	だし醤油 こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶	エネルギー:324kcal タンパク:9.9g 脂質:7.5g 食塩相当量:1.3g	エネルギー:372kcal タンパク:11.5g 脂質:8.7g 食塩相当量:1.6g
22 月	せんべい 麦茶	丸パン クリームスープ スパニッシュオムレツ ごぼうサラダ グレープフルーツ 麦茶	大学芋 麦茶	牛乳 鶏卵 鶏肉	丸パン じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 油 砂糖 ごま せんべい	南瓜 玉ねぎ コーン トマト パセリ ごぼう きゅうり 人参 グレープフルーツ	水 シチュールウ 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶 みりん	エネルギー:574kcal タンパク:13.2g 脂質:15.4g 食塩相当量:1.9g	エネルギー:664kcal タンパク:16.4g 脂質:17.9g 食塩相当量:2.0g
23 火	バナナ 麦茶	【霜降】きのこご飯 すまし汁 さばの味噌煮 ひじきの五目煮 柿 麦茶	レーズン入りクッキー 牛乳	油揚げ さば 味噌 大豆 焼き竹輪 鶏卵 牛乳	米 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター	しめじ えのき茸 まいたけ エリンギ 昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ しょうが ひじき 人参 さいやいんげん かき レーズン パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 だし醤油 麦茶	エネルギー:557kcal タンパク:20.9g 脂質:18.9g 食塩相当量:1.4g	エネルギー:676kcal タンパク:26.4g 脂質:24.4g 食塩相当量:1.9g
24 水	ポーロ 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏ささみフライ キャベツ トマト りんご 麦茶	オレンジゼリー せんべい 麦茶	味噌 厚揚げ 鶏肉	米 里芋 薄力粉 バン粉 油 片栗粉 砂糖 せんべい たまごポーロ	昆布 干しいたけ 万能ねぎ キャベツ トマト りんご オレンジジュース アガー オレンジ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶	エネルギー:429kcal タンパク:13.7g 脂質:5.7g 食塩相当量:0.8g	エネルギー:507kcal タンパク:14.3g 脂質:8.7g 食塩相当量:1.2g
25 木	ウエハース 麦茶	ハヤシライス シーフードサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	ココア蒸しパン 麦茶	豚肉 えび ヨーグルト スキムミルク	米 油 砂糖 ごま ごま油 薄力粉 ウエハース	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ わかめ キャベツ きゅうり りんごソース	水 ハヤシルウ こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶 塩 ベーキングパウダー ココア	エネルギー:458kcal タンパク:13.7g 脂質:12.4g 食塩相当量:1.9g	エネルギー:549kcal タンパク:17.3g 脂質:14.3g 食塩相当量:2.4g
26 金	ビスケット 麦茶	ご飯 けんちん汁 ぎせい豆腐 白菜とツナの和え物 オレンジ 麦茶	ボンデケーキ 牛乳	木綿豆腐 油揚げ 鶏肉 鶏卵 ツナ チーズ 牛乳	米 里芋 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉 薄力粉 ビスケット	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ 万能ねぎ 白菜 焼きのり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 麦茶	エネルギー:548kcal タンパク:22.8g 脂質:16g 食塩相当量:1.3g	エネルギー:660kcal タンパク:28.6g 脂質:20.7g 食塩相当量:1.7g
27 土	ウエハース 麦茶	マーボー豆腐丼 味噌汁 ビーフンサラダ 麦茶	あんぱん 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 ごま あんぱん ウエハース	長ねぎ しょうが にんにく 昆布 干しいたけ 白菜 しめじ わかめ もやし チンゲン菜	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶	エネルギー:400kcal タンパク:12.6g 脂質:7.9g 食塩相当量:1.4g	エネルギー:464kcal タンパク:15.6g 脂質:8.4g 食塩相当量:1.8g
29 月	ヨーグルト 麦茶	ミートソーススパゲティ コンソメスープ ほうれん草とささ身のサラダ 柿 麦茶	おかかチーズおにぎり 麦茶	豚肉 鶏肉 かつお節 チーズ ヨーグルト	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ キャベツ コーン ほうれん草 白菜 かき 焼きのり	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 麦茶 こいくちしょうゆ	エネルギー:599kcal タンパク:13.7g 脂質:15.3g 食塩相当量:1.6g	エネルギー:653kcal タンパク:24.3g 脂質:16.5g 食塩相当量:1.8g
30 火	ポーロ 麦茶	ご飯 味噌汁 あじの唐揚げ ブロッコリーともやしののり和え オレンジ 麦茶	マシュマロサンドクラ ッカー 牛乳	味噌 厚揚げ あじ 牛乳	米 片栗粉 油 クラッカー マシュマロ たまごポーロ	昆布 干しいたけ 小松菜 長ねぎ しょうが ブロッコリー もやし 人参 焼きのり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶	エネルギー:525kcal タンパク:20.1g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.3g	エネルギー:625kcal タンパク:25.6g 脂質:23g 食塩相当量:1.7g
31 水	せんべい 麦茶	タコライス クリームスープ マカロニサラダ りんご 麦茶	かぼちゃのカップケーキ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳 スキムミルク 鶏卵	米 じゃが芋 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉 せんべい	玉ねぎ にんにく キャベツ トマト 人参 しめじ コーン きゅうり りんご 南瓜	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 シチュールウ 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:734kcal タンパク:21.9g 脂質:26.9g 食塩相当量:2.2g	エネルギー:901kcal タンパク:27.7g 脂質:33.8g 食塩相当量:2.7g

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標準	475	16.6	13.7	225	1.5
乳 平均量	529	17.4	15.2	208	1.5
幼 目標準	585	20.5	16.9	270	1.8
幼 平均量	632	21.8	19.2	258	1.9

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

発行:株式会社ミールケア