



令和3年度 10月 予定献立表

公立額部保育所

| 日 | 曜 | 未満児おやつ | おひる | おやつ | しょくざい | エネルギー kcal |
|----|---|---------------|--------------------------------------|---------------------|--|------------|
| 1 | 金 | えびせんべい 麦茶 | 森のクリームシチュー 即席漬け オレンジ | レーズンロールパン 牛乳 | えびせんべい 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ ししいたけ しめじ エリンギ スキムミルク 普牛乳 コーン グリンピース サラダ油 きゅうり キャベツ レモン オレンジ ぶどうパン | 545 589 |
| 2 | 土 | ビスケット 牛乳 | もやしラーメン 牛乳 トマト | | ソフトビスケット 牛乳 中華めん にんじん 豚肉 もやし はくさい いらごま油 根深ねぎ トマト | 363 332 |
| 4 | 月 | うすやきせん 麦茶 | 豆腐の中華風煮 根菜サラダ パナナ | チチミ 牛乳 | うすやき 豆腐 にんじん たけのこ 鶏肉 干しいたけ 根深ねぎ しょうが 上白糖 片栗粉 ごま油 れんこん コーン かに風味かまぼこ マヨネーズ すりごま パナナ 薄力粉 卵 いらごま油 さくらえび 牛乳 | 552 614 |
| 5 | 火 | おととと 麦茶 | 炒り卵 切り昆布の煮つけ りんご | 蒸し芋(さつまいも) 牛乳 | おととと 卵 鶏肉 エビ 干しいたけ たまねぎ にんじん グリンピース スキムミルク 上白糖 サラダ油 刻み昆布 りんご さつまいも 牛乳 | 550 621 |
| 6 | 水 | 歌舞伎揚げ 麦茶 | 鶏肉のさっぱり煮 三色和え パナナ | みそおでん 牛乳 | 歌舞伎揚げ 鶏肉 じゃがいも だいこん にんじん うずら卵 上白糖 しょうが にんにく こねぎ もやし いら 赤ヒーマン 黄ヒーマン こま ごま油 パナナ こんにゃく 牛乳 | 470 498 |
| 7 | 木 | バナナ 麦茶 | 蒸し魚 上州きんぴら カレースープ | きな粉のフレンチ トースト 牛乳 | バナナ さけ にんじん ごぼう こま 上白糖 サラダ油 たまねぎ キャベツ みずな フランスパン 卵 砂糖 牛乳 きな粉 バター | 486 553 |
| 8 | 金 | 玄米小丸 麦茶 | 四川豆腐 青梗菜の和え物 グレープフルーツ | マドレーヌ 牛乳 | 玄米小丸 生揚げ 豚肉 にんじん たけのこ グリンピース キャベツ 干しいたけ もやし しょうが 上白糖 片栗粉 ごま油 チンゲンサイ コーン かつお節 グレープフルーツ マドレーヌ 牛乳 | 573 621 |
| 9 | 土 | フチダノン 牛乳 | 卵サンドパン 牛乳 バナナヨーグルトかけ | | フチダノン 牛乳 ロールパン 卵 きゅうり マヨネーズ パナナ プレーンヨーグルト はちみつ | 371 304 |
| 11 | 月 | さっぱり塩味 麦茶 | ポークビーンズ 浅漬け パナナ | ミニパン チーズ 牛乳 | さっぱり塩味 だいず水煮 豚肉 にんじん じゃがいも たまねぎ グリンピース サラダ油 スキムミルク 塩昆布 きゅうり キャベツ パナナ ミニパン プロセスチーズ 牛乳 | 603 651 |
| 12 | 火 | せんべい 麦茶 | 鮭のタルタルソース いそべ和え みそ汁 | 柿 ルヴァン 牛乳 | 甘せんべい さけ 卵 たまねぎ マヨネーズ ほうれん草 もやし ほしりのり 木綿豆腐 生わかめ 根深ねぎ 削り節 甘がき ルヴァン 牛乳 | 499 577 |
| 13 | 水 | のりせん 麦茶 | 厚揚げのみそ炒め 切干大根の酢の物 オレンジ | ハム入り花巻 牛乳 | のりせん 生揚げ キャベツ にんじん ヒーマン 豚肉 にんにく しょうが 上白糖 サラダ油 片栗粉 切干しいたけ きゅうり 生わかめ オレンジゼリー ビスコ 牛乳 | 503 580 |
| 14 | 木 | ばかうけ 麦茶 | 秋野菜カレー ごま塩キャベツ 梨 | ジャムサンド 牛乳 | ばかうけ 豚肉 じゃがいも かぼちゃ れんこん にんじん たまねぎ ぶなしめじ スキムミルク サラダ油 キャベツ コーン ごま油 こま レモンなし ロールパン フルベリーのジャム 牛乳 | 546 646 |
| 15 | 金 | ソフトせんべい 麦茶 | サバのみそ煮 青菜きのこ和え すまし汁 | きなこ蒸しパン 牛乳 | ソフトサラダ さば しょうが 上白糖 ほうれん草 えのきたけ にんじん こま 生わかめ 根深ねぎ 薄力粉 きな粉 三温糖 豆乳 レーズン 牛乳 | 519 580 |
| 16 | 土 | バームクーヘン 牛乳 | 卵とじうどん 牛乳 キウイフルーツ | | バームクーヘン 牛乳 干しうどん こなぶ かつお節 鶏肉 にんじん 干しいたけ 卵 根深ねぎ キウイフルーツ | 431 324 |
| 18 | 月 | 星たべよ 牛乳 | ひじきの炒め煮 マカロニサラダ りんご | 月見団子 麦茶 | 星たべよ ほしひじき 鶏肉 にんじん 油揚げ さつま揚げ コーン サラダ油 上白糖 マカロニ きゅうり たまねぎ ゆで卵 フレンチドレッシング レタス りんご 上新粉 片栗粉 | 580 652 |
| 19 | 火 | チーズおかき 麦茶 | 麻婆豆腐 ブロッコリー塩昆布和え バナナ | 黒糖ロールパン 牛乳 | チーズおかき 木綿豆腐 にんじん 鶏肉 たけのこ 根深ねぎ 干しいたけ グリンピース しょうが ごま油 上白糖 片栗粉 ブロッコリー 塩昆布 こま パナナ 黒糖ロールパン 牛乳 | 569 645 |
| 20 | 水 | ぼたぼた焼き 麦茶 | 肉じゃが ほうれん草しらす和え グレープフルーツ | フルーチェ 牛乳 | ぼたぼた焼き 豚肉 生揚げ じゃがいも にんじん たまねぎ しらす グリンピース サラダ油 上白糖 ほうれん草 しらす干し グレープフルーツ フルーチェ 牛乳 | 496 558 |
| 21 | 木 | ジュース | 栗ごはん めかじきのいそべ揚げ きゅうりのごま和え 沢煮椀 ぶどう | かぼちゃプリン 牛乳 | ジュース 精白米 栗 こなぶ めかじき 生姜 片栗粉 青のり サラダ油 三温糖 きゅうり こま 上白糖 豚肉 生しいたけ にんじん 大根 白菜 ごぼう 水菜 ごま油 ぶどう かぼちゃプリン 牛乳 | 531 621 |
| 22 | 金 | ハッピーターン 麦茶 | かぼちゃのそぼろ煮 小松菜とかまぼこ の浸し オレンジ | パインドーナッツ 牛乳 | ハッピーターン かぼちゃ 豚肉 にんじん ヒーマン 上白糖 こまつな 蒸しかまぼこ 削り節 オレンジ パインアップル缶詰 薄力粉 バター 卵 サラダ油 牛乳 | 589 657 |
| 23 | 土 | たべっこ動物 牛乳 | すいとん 牛乳 白菜塩もみ | | たべっこどうぶつ 牛乳 薄力粉 にんじん 生しいたけ だいこん 油揚げ 鶏肉 削り節 はくさい | 306 245 |
| 25 | 月 | ばりんこ 麦茶 | いかと里芋の煮物 もやしのごま和え グレープフルーツ | 肉まん 牛乳 | ばりんこ 精白米 するめいか 胴 さといも 冷凍 いんげんまめ にんじん だいこん 上白糖 もやし きゅうり すりごま グレープフルーツ 肉まん 普通牛乳 | 507 649 |
| 26 | 火 | カルシウムせん 麦茶 | おたのしみこんだて | マカロニあべかわ 牛乳 | カルシウムせん 豚肉 にんにく 生姜 大根 りんご 上白糖 サラダ油 キャベツ きゅうり 和風ドレッシング 玉ねぎ えのきたけ 人参 春雨 卵 塩昆布 こねぎ こま ごま油 マカロニ きな粉 牛乳 | 534 598 |
| 27 | 水 | まがりせんべい 麦茶 | おでん キャベツ塩もみ オレンジ | ヨーグルト おっ ととと 牛乳 | まがりせんべい じゃがいも 焼き竹輪 凍り豆腐 にんじん だいこん こんにゃく うずら卵 さつま揚げ こなぶ 削り節 キャベツ きゅうり ネーブル ヨーグルト さっぱり塩味 牛乳 | 486 528 |
| 28 | 木 | 青のりせんべい 麦茶 | カレー 青菜のサラダ パナナ | ゼリー ビスコ 牛乳 | 青のりせんべい 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ スキムミルク グリンピース サラダ油 こまつな もやし コーン パナナ 薄力粉 上白糖 ハム こねぎ ごま油 牛乳 | 573 648 |
| 29 | 金 | ジュース | 大豆のいそ煮 かぼちゃサラダ りんご | ココア蒸しパン 牛乳 | ジュース だいず水煮 ほしひじき にんじん ごぼう 鶏肉 竹輪 油揚げ こんにゃく グリンピース 上白糖 かぼちゃ きゅうり 卵 マヨネーズ プレーンヨーグルト 薄力粉 スキムミルク 牛乳 レーズン | 599 686 |
| 30 | 土 | ビスケット 牛乳 | 焼きそばパン 牛乳 オレンジ | | ビスケット 牛乳 バターロール 中華めん キャベツ もやし ハム しょうが 甘酢漬 あおりのり オレンジ | 320 270 |

※都合により献立が変更になる場合があります。

| | |
|-------|--------------|
| 平均 | 539 608 |
| たんぱく質 | 19.5 24.3 |
| 脂質 | 15.1 18.5 |
| 塩分 | 1.9 2.3 |

今月の行事献立

- ・ 10月12日(火) リクエストメニュー : ぞう組さんの希望を取り入れたメニューです
- ・ 10月21日(木) おたんじょうび会 : ごはんは、いりません
- ・ 10月26日(火) おたのしみこんだて : (ヒント)韓国風のお肉料理。ごはんがすすみます。



【旬の食材】 りんご



りんごは、9~12月頃が旬の果物です。胃腸の調子を整えて、便秘を防ぐ効果があります。りんごの皮には、栄養が多く含まれているため、皮ごと食べるのがおすすめです。

選ぶ時は、お尻まで色づきが良く、枝が干からびていないもので、ずっしり重みのあると良いでしょう。

保存は、箱に入れたり新聞紙などに包み、涼しいところに置きましょう。1か月程度は持ちます。