

# 令和2年 10月 献立表

認定こども園長畑幼稚園

日曜日	献立名	昼食 材料			エネルギー	おやつ
		血や骨になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)		
1 木	～十五夜献立～ ごはん 魚の照り焼き 塩昆布和え お月見ゼリー けんちん汁 麦茶	鮭 かまぼこ 昆布 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ	米 ごま油 ごま ゼリー 里芋	ほうれん草 もやし 大根 にんじん ねぎ	356kcal	芋ようかん
2 金	コーンごはん ※ミートローフ(卵→ハンバーグ) ドレッシング和え りんご ※牛乳(乳→麦茶)	豚肉 鶏肉 卵(卵→不使用) 枝豆 いんげん豆 牛乳(乳→麦茶)	米 マーガリン パン粉	コーン 玉ねぎ りんご グリーンピース ブロッコリー カリフラワー にんじん	394kcal	和風ツナおにぎり
5 月	ごはん ※たまごふりかけ(卵、乳→わかめ) 春巻き パンパンジー風サラダ ※フルーツ杏仁(乳→果物缶) 中華スープ 麦茶	ごまのり 卵(卵→不使用) 豚肉 鶏肉 みそ 春巻 わかめ 牛乳(乳→除去)	米 春巻きの皮 油 片栗粉 ごま ごま油	にら たけのこ もやし きゅうり にんじん しいたけ パイン缶 みかん缶 ねぎ	382kcal	※どら焼き (卵、乳→たい焼き)
6 火	ごはん すき焼き風煮 青菜干しエビ炒め ※バナナ(バナナ→りんご) ※牛乳(乳→麦茶)	豚肉 木綿豆腐 干しエビ 牛乳(乳→麦茶)	米 しらたき 砂糖	白菜 玉ねぎ にんじん 小松菜 コーン しめじ バナナ(バナナ→りんご)	396kcal	かぼちゃケーキ
7 水	ごはん 鶏肉の唐揚げ 中華和え 煮豆 みそ汁 麦茶	鶏肉 ちくわ うずら豆 高野豆腐 みそ	米 片栗粉 油 ごま油	生姜 えのき にんじん ほうれん草 玉ねぎ 葉大根	422kcal	※フルーチェ(いちご) (乳→せんべい)
8 木	※食パン(乳→除去ロール) ※ジャムマーガリン (乳→ジャム) ※和風スパゲティ ※カリフラワーと卵のサラダ オレンジ ※牛乳(乳→麦茶)	ベーコン (卵、乳→除去ウインナ) 卵(卵→除去) 牛乳(乳→麦茶)	食パン(乳→除去ロール) ジャム スパゲティ 油 マーガリン(乳→不使用) マヨネーズ(卵→除去マヨ)	玉ねぎ しめじ ピーマン カリフラワー ブロッコリー にんじん オレンジ	410kcal	昆布おにぎり
9 金	ちゃんぽんうどん つくね照り焼き ※おかか和え ミネゼリー 麦茶	豚肉 かまぼこ 鶏肉 ハム(卵、乳→除去) かつお節	うどん 片栗粉 砂糖 ゼリー	キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんじん 大根 おくら コーン	357kcal	※メロンパン (卵、乳→米粉カップケーキ)
12 月	ごはん にら豆腐 ※ほうれん草ソテー オレンジ ※牛乳(乳→麦茶)	木綿豆腐 豚肉 ウインナ (乳→除去ウインナ)	米 砂糖 ごま油 片栗粉 バター(乳→マーガリン)	にら にんじん しめじ ほうれん草 玉ねぎ コーン	409kcal	マカロニきなこ
13 火	栗ごはん ※かぼちゃクロック (乳→挽肉フライ) キャベツじゃこサラダ ※厚焼き卵(卵→エビ水晶包み) みそ汁 麦茶	豚肉 わかめ みそ 牛乳(乳→不使用) ちりめんじゃこ 卵(卵→エビ水晶包み)	米 ごま 栗 小麦粉 パン粉 油 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 小松菜 大根 ねぎ	384kcal	※豆乳ドーナツ (卵、乳→ジャムサンド)
14 水	ごはん 魚の西京焼き ごま和え 三角厚揚げ煮 すまし汁 麦茶	さば みそ 厚揚げ	米 砂糖 ごま 麩	ブロッコリー コーン にんじん おくら えのき	365kcal	焼きうどん
15 木	※黒糖ロール(卵、乳→除去ロール) 鶏肉のトマト煮 ※マゼドアンサラダ ※バナナ(バナナ→オレンジ) ※牛乳(乳→麦茶)	鶏肉 牛乳(乳→麦茶)	黒糖ロール じゃがいも (卵、乳→除去ロール) 油 砂糖 さつまいも マヨネーズ(卵→除去マヨ)	玉ねぎ トマト缶 グリーンピース にんじん きゅうり コーン バナナ(バナナ→オレンジ)	383kcal	鶏そぼろおにぎり
16 金	ごはん チンジャオロース ナムル 枝豆シュウマイ 麦茶	豚肉 鶏肉	米 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま シュウマイの皮	生姜 たけのこ ピーマン パプリカ 小松菜 もやし にんじん 枝豆	373kcal	※おからパウンドケーキ (卵、乳→米粉マフィン)
19 月	ごはん ※エビカツ(卵、乳→エビフライ) 青菜とさつま揚げのさっと煮 ※コーンポテトソテー 豆乳スープ 麦茶	エビ 卵、乳(卵、乳→不使用) さつま揚げ 無調整豆乳 ベーコン(卵、乳→除去ウインナ)	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも バター(乳→マーガリン)	チンゲン菜 えのき ねぎ にんじん コーン 白菜 いんげん パセリ しめじ	365kcal	にんじん蒸しパン
20 火	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ※キャベツサラダ さつまいもりんご煮 ※牛乳(乳→麦茶)	鶏肉 みそ わかめ 牛乳(乳→麦茶)	米 砂糖 ごま 油 さつまいも ごまドレ(卵→和風ドレ)	キャベツ きゅうり にんじん りんご	440kcal	ゆかりおにぎり
21 水	ごはん ※八宝菜 ※ブロッコリーツナマヨ プチ肉まん ※牛乳(乳→麦茶)	豚肉 なると(卵→除去) ツナ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉 マヨネーズ(卵→除去マヨ)	白菜 にんじん 玉ねぎ しいたけ ブロッコリー コーン ねぎ	457kcal	豆腐のスコーン
22 木	ごはん 魚の生姜醤油焼き 筑前煮 オレンジ みそ汁 麦茶	鮭 鶏肉 木綿豆腐 みそ	米 砂糖 こんにゃく	生姜 れんこん 大根 にんじん いんげん オレンジ なめこ ねぎ	342kcal	※原宿ドック(チーズ) (卵、乳→ジャムサンド)
23 金	～誕生会～ ごはん ※ポークカレー(乳→除去ルウ) ※じゃこわかめサラダ ※豆腐ナゲット(卵→チキンナゲット) ※エクレア(卵、乳、0.1歳→米粉ケーキ)	豚肉 生揚げ しらす カニカマ(卵→除去) わかめ 鶏肉 おから 卵(卵→不使用)	米 じゃがいも ごま油 砂糖 エクレア (卵、乳、0.1歳→米粉ケーキ)	玉ねぎ にんじん グリーンピース 玉ねぎ レタス	513kcal	りんごゼリー せんべい
26 月	ごはん 手作りふりかけ ※はんぺんチーズフライ(卵、乳→メンチ) 磯和え ※バナナ(バナナ→オレンジ) 麦茶	しらす かつお節 焼きのり はんぺん・チーズ (卵、乳→不使用)	米 砂糖 ごま油 油 ごま 小麦粉 パン粉	葉大根 ブロッコリー にんじん コーン えのき バナナ(バナナ→オレンジ)	361kcal	ピラフ
27 火	ごはん 魚の塩焼き ※にらもやしソテー 厚揚げそぼろ煮 みそ汁 麦茶	赤魚 鮭 生揚げ みそ ベーコン 鶏肉 わかめ (卵、乳→除去ウインナ)	米 油 ごま油 砂糖 片栗粉	もやし にら にんじん にんにく グリーンピース 大根 ねぎ	390kcal	※フルーツヨーグルト (乳→ゼリー)
28 水	ごはん ※親子煮(卵→鶏肉の煮物) 小松菜のツナ和え ※おさつフライ (乳→さつまいも甘煮) ※牛乳(乳→麦茶)	鶏肉 高野豆腐 卵・なると(卵→除去) ツナ 牛乳(乳→麦茶)	米 砂糖 さつまいも 小麦粉 パン粉 油	みつば 小松菜 おくら にんじん	465kcal	黒糖蒸しパン
29 木	ごはん かぼちゃハンバーグ ※ブロッコリーソテー りんご コンソメスープ 麦茶	豚肉 ウインナー (乳→除去ウインナ)	米 砂糖 油	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ ブロッコリー にんじん コーン りんご しめじ 玉ねぎ 白菜	359kcal	※クリームコンフェ (卵→ビスコ、乳→バナナ)
30 金	焼きそば ※胚芽パン(卵、乳→除去ロール) ※ごぼうサラダ オレンジ ※牛乳(乳→麦茶)	豚肉 ハム(卵、乳→除去) 牛乳(乳→麦茶)	焼きそば麺 油 ごま 胚芽パン(卵、乳→除去ロール) マヨネーズ(卵→除去マヨ)	キャベツ 玉ねぎ オレンジ にんじん ピーマン ごぼう にんじん きゅうり コーン	403kcal	ハロウィンかぼちゃ カップケーキ(米粉)

### <昼食 平均栄養量>

※仕入れの都合により献立の内容が変更になることがあります。  
 ※アレルギーのあるお子さんは事前にお知らせください。  
 ※( )表示はアレルギー食対応です。  
 ※おやつには麦茶がつきます。

エネルギー	397kcal
たんぱく質	14.8g
脂質	11.6g
塩分	1.4g

※3才未満児は数値の80%の栄養量になります。