

2021年10月

献 立 表

青梅みどり第一保育園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 ～ 金	ナチュールパン ブロッコリーのナムル風 南瓜としめじのスープ 鶏肉のバーベキュー焼き コールスローサラダ	ナチュールパン、米、マヨネーズ、小町麩、ごま油	牛乳、鶏肉、しらす、かつお節	かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、とうもろこし、きゅうり、玉ねぎ、レモン汁	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
02 ～ 土	ハヤシライス コンソメスープ 塩もみキャベツ さつま芋の甘煮	米、食パン、さつま芋、油、マーガリン、バター、三温糖、小町麩	牛乳、豚肉	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲン菜、いちごジャム、きゅうり、マッシュルーム、トマト、グリンピース	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
04 ～ 月	牛乳パン マカロニケチャップ炒め チングン菜スープ チキン照り焼き ひじきサラダ	牛乳パン、米、マカロニ、マヨネーズ、油、ごま、三温糖	牛乳、鶏肉、チーズ、ツナ	チンゲン菜、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、ひじき	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
05 ～ 火	ポークカレーライス 豆入りスープ 南瓜サラダ もやしとピーマンの炒め物	米、じゃがいも、ビスケット、マヨネーズ、油、バター	アイスクリーム、豚肉、ベーコン、大豆	かぼちゃ、玉ねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、ピーマン	ゼリー ビスケット 麦茶 アイスクリーム 麦茶	ジャムサンド
06 ～ 水	ブリオッシュ グリーンポテト 小松葉とわかめのスープ 鶏肉のタンドリー焼き 切干大根のサラダ	ブリオッシュ、蒸し中華めん、じゃがいも、ごま油、三温糖、油	牛乳、鶏肉、ベーコン、ヨーグルト、ハム	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、もやし、小松葉、きゅうり、万能ねぎ、切干大根、わかめ	塩焼きそば 牛乳 塩焼きそば 牛乳	炊き込みご飯
07 ～ 木	栗ごはん ブロッコリーのおかか和え みそ汁 鮭の照り焼き 人参のごまきんぴら	米、パゲット、三温糖、油、小町麩、ごま	牛乳、鮭、栗、卵、みそ、かつお節	梨、にんじん、キャベツ、ブロッコリー	フレンチトースト 牛乳 果物 フレンチトースト 牛乳 果物	マーガリンサンド
08 ～ 金	味噌うどん もやしサラダ ボイルウインナー	うどん、さつま芋、三温糖、油、ごま油	牛乳、ウインナー、豚肉、みそ、油揚げ	もやし、大根、にんじん、きゅうり、椎茸、寒天	芋ようかん 牛乳 芋ようかん 牛乳	ジャムサンド
09 ～ 土	マーぼー丼 みそ汁 ほうれん草のおかか和え にんじんの甘煮	米、食パン、マーガリン、片栗粉、三温糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、チーズ、みそ、かつお節	ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、わかめ	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
11 ～ 月	キャロブパン キャベツのしらす和え 春雨スープ チキンディアブロ風 ごぼうサラダ	ショートケーキ、キャロブパン、パン粉、春雨、マヨネーズ、油、ごま、ごま油、小麦粉、三温糖	鶏肉、ベーコン、しらす、牛乳、ホイップクリーム	キャベツ、ごぼう、チンゲン菜、にんじん、とうもろこし	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	マーガリンサンド
12 ～ 火	ごはん ほうれん草ソテー ¹ みそ汁 魚の磯部焼き 五目煮豆	米、ドーナツ、小麦粉、油、バター、三温糖	牛乳、さわら、豆腐、鶏肉、大豆、みそ	ほうれん草、玉ねぎ、ねぎ、なめこ、とうもろこし、たけのこ、にんじん、さやいんげん、ひじき、青のり	ツイストドーナツ 牛乳 ツイストドーナツ 牛乳	ジャムサンド
13 ～ 水	バターロール にんじんのグラッセ わかめとコーンのスープ ミートローフ 青菜サラダ	ロールパン、米、パン粉、バター、油、三温糖、ごま	牛乳、豚肉、しらす、卵、ベーコン	にんじん、小松葉、玉ねぎ、ミックスベジタブル、とうもろこし、ねぎ、わかめ	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
14 ～ 木	ごはん ブロッコリーのごま和え みそ汁 松かさ鶏 キャベツとコーンのソテー	米、油、片栗粉、三温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、みそ	キャベツ、柿、ブロッコリー、とうもろこし、わかめ、青のり	牛乳プリン 麦茶 果物 牛乳プリン 麦茶 果物	炊き込みご飯
15 ～ 金	スペゲッティミートソース 大根とえのきのスープ 和風サラダ チーズ	スペゲティー、米、もち米、油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、大根、えのき茸、ピーマン、きゅうり、とうもろこし、わかめ、昆布	にんじんおやき 牛乳 にんじんおやき 牛乳	マーガリンサンド
16 ～ 土	牛乳パン 大根とコーンのスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルブロッコリー	ゼリー、牛乳パン、じゃがいも、ビスケット、油、片栗粉	牛乳、鶏肉	ブロッコリー、大根、にんじん、トマト、しめじ、とうもろこし	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
18 ～ 月	ごはん 小松菜とちくわの炒め物 みそ汁 照り焼きバーゲ キャベツと人参のマリネ	米、食パン、片栗粉、三温糖、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、生クリーム、竹輪	キャベツ、小松菜、玉ねぎ、にんじん、みかん、レモン汁、かぶ	フルーツサンド 牛乳 スープ フルーツサンド 牛乳	ジャムサンド

2021年10月

献 立 表

青梅みどり第一保育園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 ～ 火	バターボール さつま芋のグラッセ 冬瓜スープ 鶏肉のチーズパン粉焼き にんじんのツナ和え	バター、牛乳、スパゲティー、さつま芋、バター、パン粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、ツナ、鶏肉、ハム、チーズ	冬瓜、にんじん、玉ねぎ、しめじ、えのき茸、レモン汁	きのこスパゲティー 牛乳 きのこスパゲティー 牛乳	炊き込みご飯
20 ～ 水	わかめごはん かぼちゃの甘煮 みそ汁 揚げ魚煮 ナムル 	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、さわら、豆腐、卵、みそ	りんご、かぼちゃ、もやし、ほうれん草、万能ねぎ、にんじん	ココア蒸しパン 牛乳 果物 ココア蒸しパン 牛乳 果物	ジャムサンド
21 ～ 木	牛乳パン にんじんのさっぱり煮 キャベツスープ ポークソテー 切干大根洋風炒め煮	牛乳パン、米、油、バター、ごま、三温糖	牛乳、豚肉、ベーコン	梨、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、小松菜、切干大根、レモン汁	菜飯おにぎり 牛乳 果物 菜飯おにぎり 牛乳 果物	炊き込みご飯
22 ～ 金	鶏肉うどん 厚揚げとじゃが芋の煮物 キャベツの昆布和え	うどん、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、粉糖	牛乳、生揚げ、豆腐、鶏肉、卵、きな粉	キャベツ、玉ねぎ、椎茸、ほうれん草、ねぎ、にんじん、さやいんげん、昆布	もちもちきな粉ドーナツ 牛乳 もちもちきな粉ドーナツ 牛乳	マーガリンサンド
23 ～ 土	ハヤシライス コンソメスープ 塩もみキャベツ さつま芋の甘煮 	米、食パン、さつま芋、油、マーガリン、バター、三温糖、小町麩	牛乳、豚肉	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲン菜、いちごジャム、きゅうり、マッシュルーム、トマト、グリンピース	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
25 ～ 月	豚丼 みそ汁 がんもの煮付け 蒸し野菜のサラダ	塩豆パン、米、さつま芋、三温糖、油	牛乳、がんもどき、豚肉、みそ	玉ねぎ、白菜、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、なめこ、レモン汁	大納言パン 牛乳 大納言パン 牛乳	炊き込みご飯
26 ～ 火	レーズンボール 人参のオレンジ煮 トマトスープ 大豆入りつくね焼き ジャーマンポテト	レーズンボール、米、じゃがいも、三温糖、油、ごま、牛乳パン	牛乳、鶏肉、大豆、卵、ハム、しらす	にんじん、玉ねぎ、トマト、キャベツ、小松菜、オレンジジュース、万能ねぎ、椎茸、昆布	塩昆布としらすの菜飯 牛乳 塩昆布としらすの菜飯 牛乳	マーガリンサンド
27 ～ 水	ごはん みそ汁 魚のもみじ焼き ひじきの煮付け	米、小麦粉、三温糖、さつま芋、マヨネーズ、油	牛乳、豆腐、卵、みそ、鮭、大豆、油揚げ	キャベツ、ねぎ、にんじん、小松菜、ひじき	おさつ蒸しパン 牛乳 おさつ蒸しパン 牛乳	ジャムサンド
28 ～ 木	ケチャップライス キャベツのごま酢あえ さつまいもポタージュ から揚げ マカロニサラダ	米、むらさきいも、小麦粉、マカロニ、三温糖、片栗粉、バター、マヨネーズ、ごま、油	牛乳、鶏肉	キャベツ、玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん、みかん、きゅうり、ピーマン	かぼちゃスコーン 牛乳 かぼちゃスコーン 牛乳	炊き込みご飯
29 ～ 金	わかめうどん 大根のそぼろ煮 ボイルブロッコリー	うどん、米、三温糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、豚肉、チーズ、みそ、かつお節	大根、りんご、ブロッコリー、にんじん、わかめ	おかかチーズおにぎり 牛乳 果物 おかかチーズおにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド
30 ～ 土	マーボー丼 みそ汁 ほうれん草のおかか和え にんじんの甘煮 	米、食パン、マーガリン、片栗粉、三温糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、チーズ、みそ、かつお節	ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、わかめ	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり

献立の平均栄養価
以上児
未満児エネルギー540Kcal
エネルギー470Kcal
蛋白質 21.6g
蛋白質 19.7g脂質 19.8g
脂質 18.7g
鉄分 2mg
鉄分 2mg

☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。

☆11日はお誕生日おやつです。

