

2022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 ～ 土	豚丼 みそ汁 さつま芋の甘煮 	米、食パン、さつま芋、三温糖、マーガリン、油	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	ほうれん草、玉葱、ねぎ、いちごジャム、わかめ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり	
03 ～ 月	マーポー丼 すまし汁 胡瓜と竹輪の甘酢和え かぼちゃのミルク煮	米、バゲット、マーガリン、片栗粉、バター、三温糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、竹輪、みそ	南瓜、胡瓜、ねぎ、玉葱、わかめ	シュガートースト 牛乳 シュガートースト 牛乳	マーガリンサンド	
04 ～ 火	ナチュールパン 小松菜とわかめのスープ 鶏肉のケチャップ煮 ボイルブロッコリー	プリン、ナチュールパン、小麦粉、油、三温糖、バター	鶏肉もも	ブロッコリー、玉葱、人参、トマト缶、小松菜、万能ねぎ、ピーマン、わかめ	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊き込みご飯	
05 ～ 水	鶏肉うどん キャベツの昆布和え にんじんの甘煮	うどん、米、三温糖	牛乳、鶏肉、かつお節	キャベツ、人参、椎茸、ほうれん草、ねぎ、昆布	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	ジャムサンド	
06 ～ 木	キヤロブパン さつま芋のレーズン煮 もやしスープ ポークソテー 切干大根洋風炒め煮	キヤロブパン、さつま芋、小麦粉、三温糖、バター、油	牛乳、豚肉、卵、ベーコン	梨、もやし、玉葱、バナナ、小松菜、切干大根、干しうどう	バナナマフィン 牛乳 果物 バナナマフィン 牛乳 果物	炊き込みご飯	
07 ～ 金	ごはん みそ汁 魚の照り焼き 人参のごまきんぴら 	米、小麦粉、三温糖、油、小町麩、ごま	牛乳、さわら、ワインナー、みそ、かつお節	人参、キャベツ、プロッコリー	ワインナーまん 牛乳 ワインナーまん 牛乳	マーガリンサンド	
08 ～ 土	つなカレーライス チンゲン菜スープ キャベツと人参のマリネ	ゼリー、米、じゃが芋、せんべい、油、三温糖、バター	ツナ缶	キャベツ、玉葱、人参、チンゲン菜、コーン、レモン汁	ゼリー せんべい 麦茶 ゼリー せんべい 麦茶	焼きおにぎり	
11 ～ 火	牛乳パン コンソメスープ 鶏肉のみそ焼き ひじきサラダ	マカロニケチャップ炒め	牛乳パン、米、マカロニ、マヨネーズ、三温糖、油、小町麩、ごま	牛乳、鶏肉、ツナ缶、しらす、みそ	チングン菜、人参、胡瓜、玉葱、ひじき	じやこおにぎり 牛乳 じやこおにぎり 牛乳	
12 ～ 水	ごはん みそ汁 魚のねぎ焼き 二色びたし	もやし炒め	米、春巻の皮、マヨネーズ、油	牛乳、鮭、豆腐、ツナ缶、みそ、油揚げ、チーズ	キャベツ、もやし、玉葱、小松菜、人参、万能ねぎ	ツナ揚げ 牛乳 スープ ツナ揚げ 牛乳	
13 ～ 木	ごはん みそ汁 大豆入りつくね焼き キャベツのしらす和え	かぼちゃのグラッセ	米、三温糖、バター、油	鶏肉、カルピス、大豆、卵、みそ、しらす	キャベツ、南瓜、大根、みかん、万能ねぎ、椎茸、わかめ、寒天	カルピスみかん 麦茶 カルピスみかん 麦茶	炊き込みご飯
14 ～ 金	スパゲッティミートソース きのこのスープ コーンサラダ チーズ	 	スパゲティー、小麦粉、バター、三温糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、チーズ、卵	柿、玉葱、りんごジュース、レタス、キャベツ、コーン、ねぎ、しめじ、えのき茸、胡瓜、椎茸、ピーマン、人参	りんごケーイ 牛乳 果物 りんごケーイ 牛乳 果物	ジャムサンド
15 ～ 土	プティポワン 大根とコーンのスープ チリコンカン風煮物 ボイルいんげん		米、プティポワン、じゃが芋、バター	牛乳、大豆、豚肉	大根、さやいんげん、玉葱、コーン、グリンピース	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
17 ～ 月	バターボール トマトスープ 鶏肉のチーズパン粉焼き にんじんのツナ和え	さつま芋のグラッセ	バターボール、さつま芋、小麦粉、三温糖、パン粉、油、バター、ごま油	牛乳、鶏肉、ツナ缶、卵、ハム、きな粉、チーズ	梨、人参、トマト缶、玉葱、キャベツ、レモン汁	きな粉蒸しパン 牛乳 果物 きな粉蒸しパン 牛乳 果物	炊き込みご飯
18 ～ 火	味噌うどん もやしサラダ ボイルウィンナー		うどん、米、油、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、ワインナー、みそ、ハム、チーズ、油揚げ	もやし、玉葱、大根、人参、胡瓜、ピーマン、椎茸	ライスピザ 牛乳 ライスピザ 牛乳	マーガリンサンド
19 ～ 水	ごはん みそ汁 魚の磯部焼き 五目煮豆	塩もみキャベツ	米、食パン、小麦粉、油、三温糖、小町麩	牛乳、さわら、鶏肉、大豆、みそ	キャベツ、玉葱、ねぎ、たけのこ、人参、いちごジャム、胡瓜、さやいんげん、ひじき、青のり、かぶ	ジャムサンド 牛乳 スープ ジャムサンド 牛乳	炊き込みご飯

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1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		
20 木	パン・オ・レ 春雨スープ 鶏肉のバーベキュー焼き ポテトサラダ	にんじんのグラッセ	米、じゃが芋、ミルクパン、春雨、マヨネーズ、油、三温糖、バター、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉	人参、チンゲン菜、ねぎ、玉葱、ピーマン、しめじ、胡瓜、コーン、レモン汁	五目チャーハン 牛乳 五目チャーハン 牛乳
21 金	ごはん みそ汁 豆腐とひき肉のから揚げ 切干し大根の煮物	ブロッコリーのごま和え	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、豆腐、鶏肉、みそ、油揚げ	ブロッコリー、小松菜、えのき茸、切干大根、人参、刻み昆布	アマンケーキ 牛乳 アマンケーキ 牛乳
22 土	豚丼 みそ汁 ほうれん草のおかか和え さつま芋の甘煮		米、食パン、さつま芋、三温糖、マーガリン、油	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	ほうれん草、玉葱、ねぎ、いちごジャム、わかめ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳
24 月	わかめうどん 高野豆腐のうま煮		うどん、米、三温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、高野豆腐、みそ	玉葱、人参、椎茸、わかめ、グリンピース	五平もち 牛乳 五平もち 牛乳
25 火	ブリオッシュ 南瓜としめじのスープ チキンピカタ ジャーマンポテト	ミックススロー	ブリオッシュ、じゃが芋、小麦粉、三温糖、油、バター、小町麩	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、卵、ハム、チーズ	りんご、キャベツ、南瓜、しめじ、人参、玉葱	ブレッド風クッキー 牛乳 果物 ブレッド風クッキー 牛乳 果物
26 水	ごはん みそ汁 魚のもみじ焼き 小松菜とちくわの炒め物	さつま芋のミルク煮	米、さつま芋、小麦粉、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、上新粉、油、バター、ごま油、ごま	牛乳、鮭、豆腐、豚肉、竹輪、みそ	小松菜、ねぎ、なめこ、人参	カップ肉まん 牛乳 カップ肉まん 牛乳
27 木	ごはん みそ汁 鶏肉のしょうが焼き 切り昆布の煮付け	青菜のしらす和え	米、ロールパン、油、三温糖	牛乳、鶏肉、チーズ、みそ、しらす、竹輪	柿、ほうれん草、大根、万能ねぎ、人参、刻み昆布、玉葱、しめじ	チーズドック 牛乳 果物 スープ チーズドック 牛乳 果物
28 金	ケチャップライス キャベツスープ 鶏のレモン揚げ煮 ブロッコリーサラダ	にんじんの和え物	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、マヨネーズ、バター	牛乳、鶏肉、卵、ベーコン	キャベツ、人参、南瓜、玉葱、ブロッコリー、胡瓜、レモン汁、ピーマン	かぼちゃドーナツ 牛乳 かぼちゃドーナツ 牛乳
29 土	プティポワン 大根とコーンのスープ チリコンカン風煮物 ボイルいんげん		米、プティポワン、じゃが芋、バター	牛乳、大豆、豚肉	大根、さやいんげん、玉葱、コーン、グリンピース	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳
31 月	ごはん みそ汁 揚げ魚煮 ナムル	かぼちゃの甘煮	じゃが芋、米、片栗粉、油、三温糖、バター、ごま油	牛乳、さわら、豆腐、みそ	南瓜、もやし、玉葱、ほうれん草、人参	じゃが芋のお焼き 牛乳 じゃが芋のお焼き 牛乳

献立の平均栄養価

以上児

未満児

エネルギー 516Kcal

エネルギー 458Kcal

蛋白質 21.1g

蛋白質 19.7g

脂質 18.6g

脂質 18.2g

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。

☆ 4日はお誕生日おやつです。



どうして石焼きいもはおいしいの?



それは、加熱した小石の中にいもを入れて低温でじっくりと時間をかけて焼くためです。さつまいもの甘みはでんぶんが糖に変化したものです。この変化は低温（65度前後）でより活発になるため、甘みが増すのです。

