

28年度

10月

# こんだてひょう

粉河保育園

日	曜	乳児朝のおやつ	献立名	食			15時のおやつ	エネルギー(kcal)	
				主 材 料 名				蛋白質(g)	
				からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくするもの		食塩相当量(g)	乳児
1	土	りんごジュース	土曜保育				お菓子 お茶		
3	月	チュルルン	ミートスパゲティ コールスローサラダ バナナ	合挽ミンチ	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 マヨネーズ	グリーンピース キョウリ たまねぎ スイトコン にんじん パナ	お菓子 りんごジュース	382 10.6 0.9	444 13.1 1.2
4	火	ヤクルト	きのこごはん 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁 ゼリー	油揚げ かつお節 紅鮭 脱脂粉乳	焼きふ 精白米 上白糖 白味噌 しょうゆ 合成清酒	キャベツ たまねぎ にんじん 葉ねぎ ビーマン しいたけ ぶなしめじ わかめ	お菓子 ミルクココア	516 24.2 2.5	553 28.5 3.1
5	水	りんごジュース	遠 足				ヨーグルト		
6	木	バナナ	黒糖ロールパン ポークビーンズ キャベツのツナあえ パイン缶 チーズ	だいたず ヲナフレーク 中かき マヨネーズ	ロールパン じゃがいも 黒砂糖 上白糖 マヨネーズ	グリーンピース キョウリ たまねぎ にんじん パイン缶	★そぼろおにぎり★ お茶	554 22.6 2.6	656 27.6 3.2
7	金	牛乳	ごはん 野菜たっぷりポトフ メンチカツ 春雨サラダ みかん缶	ロールパン ヲナフレーク 中かき マヨネーズ	精白米 じゃがいも はるさめ マヨネーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん みかん缶	カステラドーナツ カルピス	647 17.7 1.3	677 16.5 1.4
8	土	チュルルン	土曜保育				お菓子 お茶		
10	月	体 育 の 日							
11	火	お菓子 お茶	ごはん 鮭の塩焼き 付け合せ(キャベツ・ポテト) 豚汁 パイン缶	紅鮭 ぶた大枝 脱脂粉乳	精白米 上白糖 ごま油	こんにやく ごぼう 大根 にんじん 葉ねぎ パイン缶	お菓子 ヤクルト	494 18.3 1.1	540 22.1 1.4
12	水	カルピス	青菜ごはん 鶏のからあげ 付け合せ(ポテトの塩茹で) こんにやくと桜たまご煮 チュルルン	桜たまごまぼこ 成鶏 もも皮つき 脱脂粉乳	精白米 上白糖 しょうゆ 合成清酒	こんにやく こまつな しょうが にんにく しょうが	★バナナケーキ★ 牛乳	605 19.9 1.5	645 23.3 1.9
13	木	野菜ジュース	他人丼 マカロニサラダ みそ汁 パナナ	和牛 卵 脱脂粉乳	マカロニ 精白米 じゃがいも マヨネーズ	きゅうり たまねぎ スイトコン にんじん 葉ねぎ パナ わかめ	★ラスク★ スポロン	613 15.2 1.5	714 18.6 1.8
14	金	梨	みそラーメン 揚げギョウザ 小松菜の納豆あえ チーズ 柿	納豆 焼き豚 マヨネーズ	中華めん しょうゆ ごま油	こまつな スイトコン にんじん 葉ねぎ ほうれんそう りょうとうもやし 柿 ほしひじき	お菓子 ミルクココア	462 17.7 1.7	543 21.6 2.1
15	土	休 園							
17	月	オレンジジュース	鶏ごぼうごはん 野菜フライ 付け合せ(ポテトの塩茹で) みそ汁 とっとチーズ	いんげんまめ 木綿豆腐 油揚げ 成鶏もも皮つき 脱脂粉乳 マヨネーズ	精白米 合成清酒	ごぼう にんじん 葉ねぎ しょうが わかめ	★マドレーヌ★ 牛乳	601 19.5 1.9	698 23.4 2.4
18	火	ヨーグルト	わかめごはん 鶏肉と大根の煮物 鮭の塩焼き 付け合せ(ポテト) チーズ	まさば 成鶏もも皮つき 脱脂粉乳 マヨネーズ	精白米 上白糖 マヨネーズ	大根 にんじん しょうが わかめ	お菓子 野菜ジュース	484 20.9 1.1	543 24.0 1.3
19	水	りんごジュース	ゆかりごはん エビフライ フライドポテト 付け合せ(ポテトの塩茹で) スパゲティサラダ チュルルン チーズ	脱脂粉乳 マヨネーズ えびフライ	スパゲティ 精白米 しょうゆ マヨネーズ 冷 凍フライドポテト	きゅうり ゆかり にんじん しょうが	ショートケーキ ジョアストロベリー	609 17.2 0.9	785 21.6 1.2
20	木	牛乳	カレーうどん さつまいもの天ぷら 付け合せ(キャベツ) みかん缶	油揚げ ぶた大枝	てんぷら粉 うどん さつまいも しょうゆ マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん 葉ねぎ みかん缶	★スキムミルク プリン★	588 17.7 2.6	652 18.0 3.2
21	金	お菓子 お茶	ごはん コロケ 付け合せ(ごぼうサラダ) たまごスープ チーズ りんご	卵 脱脂粉乳 マヨネーズ マヨネーズ	精白米 ごま しょうゆ 本みりん マヨネーズ	きゅうり ごぼう 大根 にんじん 葉ねぎ りんご ぶなしめじ しいたけ	★栗蒸しパン★ カルピス	521 11.2 1	594 13.3 1.2
22	土	チーズ お茶	土曜保育				お菓子 お茶		
24	月	チュルルン	ごはん 白身魚フライ ポテトサラダ コンソメスープ チーズ	ベーコン 脱脂粉乳 マヨネーズ 白身魚	精白米 じゃがいも しょうゆ マヨネーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	★フルーツ ヨーグルト★	468 12.3 1.1	557 15.0 1.3
25	火	ヤクルト	野菜たっぷりラーメン 大豆とじゃこのかき揚げ 付け合せ(ポテト) 梨	だいたず しらす干し ぶた大枝	中華めん 上白糖 しょうゆ 本みりん マヨネーズ	キャベツ たまねぎ しょうが スイトコン にんじん 葉ねぎ しょうが りょうとうもやし 梨	ねじパン 牛乳	480 21.5 1.6	596 27.2 2
26	水	りんごジュース	ごはん ささみのチーズ焼き 付け合せ(ポテトの塩茹で) わかめスープ 小魚	いわし丸干し 成鶏ささ 身 脱脂粉乳 マヨネーズ	精白米 ごま ごま 油 マヨネーズ	にんじん しょうが わかめ	★きな粉マカロニ★ スポロン	409 19.1 0.8	456 23.6 1.1
27	木	お菓子 お茶	三色サンドウィッチ コーンスープ ゼリー チーズ	ロールパン 卵 マヨネーズ	食パン マーガリン マヨネーズ	きゅうり スイトコン	★枝豆コーン おにぎり★ お茶	486 14.9 2.7	542 17.4 3.4
28	金	牛乳	ごはん 赤魚の煮付け 付け合せ(わかめ) 具だくさんみそ汁 チーズ パナナ	油揚げ さわら 脱脂粉乳 マヨネーズ	精白米 上白糖 本みりん	キャベツ ごぼう 大根 にんじん 葉ねぎ パナ わかめ	お菓子 カルピス	520 21.7 1.6	554 22.6 1.9
29	土	ヤクルト	土曜保育				お菓子 お茶		
31	月	オレンジジュース	キャベツとベーコンのクリームスパゲティ 三色サラダ チーズ パイン缶	かにかま ベーコン 脱脂粉乳 マヨネーズ	マカロニ 上白糖 ごま油	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん 大豆もやし パイン缶	お菓子 ヤクルト	484 15.1 1	514 17.2 1.2

\*4日(火)は、名手保育園との合同メニューです  
 \*19日(水)は、誕生会です  
 \*3時のおやつの☆印は、手作りまたは少し手を加えています