


2020年10月

献立表

3歳以上児

ふたば保育園

日	曜	献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			栄養価	日	曜	献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			栄養価			
				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						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				
1	木	ごはん りんご 大豆のカレー煮 白子とえ 味噌汁	小豆蒸しパン 豆乳	じゃがいも、白米、米粉、玄米、油、片栗粉、三温糖	豆乳、大豆、豚ロース小間切れ、あん、しらす干し、みそ、栄養だし	りんご、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、こんにゃく、のり	エネルギー 642 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.7 g カルシウム 200 mg	16	金	ごはん ぶどう 鯖の味噌煮 野菜炒め 味噌汁	鬼まんじゅう 豆乳	白米、さといも、さつまいも、玄米、上新粉、三温糖、やまといも、油、片栗粉	豆乳、さば、みそ、油揚げ、栄養だし	ぶどう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、エリンギ、しょうが、わかめ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 15.3 g カルシウム 114 mg			
2	金	ごはん 味噌汁 鮭の西京焼き オレンジ ひじきの煮付け 納豆和え	さつま芋おにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、さつまいも、三温糖、油、ごま油	豆乳、鮭、納豆、煮干し、みそ、油揚げ、かつお節	オレンジ、なす、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、ひじき	エネルギー 682 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 13.9 g カルシウム 339 mg	19	月	ごはん りんご 炒めビーフン レバーの風味焼き 味噌汁	ひじきおにぎり 豆乳	白米、玄米、ビーフン、三温糖、油、ごま油	豆乳、鶏レバー、豚ひき肉、みそ、栄養だし、かつお節、凍り豆腐	キャベツ、りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、ごま、しいたけ、ひじき、しめじ、にんにく、しょうが、あおのり	エネルギー 615 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 13.9 g カルシウム 188 mg			
5	月	ごはん ぶどう 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 味噌汁	鮭おにぎり 豆乳	白米、玄米、マヨネーズタイプ調味料、グルテンフリー マカロニ、三温糖	豆乳、鶏肉、さけ、ベーコン、みそ、凍り豆腐、栄養だし、かつお節	ぶどう、キャベツ、こまつな、ブロッコリー、にんじん、あおのり、マーマレード、ごま	エネルギー 609 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 15.2 g カルシウム 195 mg	20	火	ごはん 柿 肉じゃが 納豆和え(チンゲン菜) 味噌汁	豆乳ココアプリン せんべい 麦茶	じゃがいも、白米、玄米、三温糖、油、砂糖	豆乳、納豆、豚ロース小間切れ、豆腐、しらす干し、みそ、煮干し、栄養だし	かき、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、にら、しらたき、のり、いんげん、アガー、ごま	エネルギー 501 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 12.8 g カルシウム 174 mg			
6	火	ごはん りんご 帆立豆腐 焼きししゃも 味噌汁	ブルーン蒸しパン 豆乳	白米、米粉、さつまいも、玄米、三温糖、油、片栗粉、ごま油	豆乳、豆腐、ししゃも、ささ身、ほたて貝柱、みそ、栄養だし	りんご、たまねぎ、こまつな、ブルーン、にんじん、グリーンピース、しめじ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 15.9 g カルシウム 313 mg	21	水	ごはん オレンジ ナゲット(おから) 切干大根とひじきのサラダ 味噌汁	人参おにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、片栗粉、油、マヨネーズ、オリーブ油	豆乳、鶏ひき肉、おから、煮干し、ベーコン、みそ	オレンジ、キャベツ、えのきたけ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、コーン、切り干しだいこん、ひじき、にんにく、しょうが	エネルギー 617 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 17.2 g カルシウム 268 mg			
7	水	ごはん 味噌汁 豚肉とニラの炒め物 オレンジ 粉吹芋 納豆和え	のりおにぎり 煮干し 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、三温糖、ごま油	豆乳、納豆、豚ロース小間切れ、煮干し、みそ、凍り豆腐、かつお節、栄養だし	オレンジ、にら、えのきたけ、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、ごま、わかめ、のり、あおのり	エネルギー 580 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 12.9 g カルシウム 291 mg	22	木	ごはん りんご かれないのごま味噌焼き れんこんの炒め煮 味噌汁	魚せんべい 豆乳	白米、玄米、三温糖、油、砂糖	豆乳、ムキカレイ、豆腐、みそ、豚ひき肉、油揚げ、凍り豆腐、栄養だし	りんご、れんこん、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、ごま、しょうが	エネルギー 473 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 9.6 g カルシウム 144 mg			
8	木	ごはん りんご カレーの風味焼き 南瓜の含め煮 味噌汁	フルーツ豆乳グルト 麦茶	白米、玄米、砂糖、オリーブ油	豆乳グルト、ムキカレイ、生揚げ、みそ、栄養だし	りんご、かぼちゃ、もも、みかん、パイナップル、しめじ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、レモン、わかめ	エネルギー 443 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 8.4 g カルシウム 125 mg	23	金	カレーライス ナムル りんごジュース ぶどう	変わりくずもち 豆乳	じゃがいも、白米、玄米、黒砂糖、くず粉、三温糖、ごま油、オリーブ油	豆乳、豚肉、きな粉	りんごジュース、ぶどう、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、もやし、りんご、ごま、にんにく、しょうが	エネルギー 627 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.5 g カルシウム 138 mg			
9	金	ごはん ぶどう 鶏のから揚げ 野菜のごま酢和え 味噌汁	りんご蒸しパン 豆乳	白米、米粉、玄米、片栗粉、油、米こうじ、三温糖、砂糖	豆乳、鶏肉、ツナ缶、みそ、栄養だし	ぶどう、こまつな、もやし、りんごジュース、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、ごま、しょうが	エネルギー 553 kcal たんぱく質 24 g 脂質 15.2 g カルシウム 151 mg	26	月	ごはん りんご コーンフ레이크チキン ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	じゃこおにぎり 豆乳	白米、玄米、コーンフ레이크、マヨネーズタイプ調味料、三温糖	豆乳、鶏肉、豆腐、ちりめんじゃこ、みそ、栄養だし、油揚げ、かつお節、凍り豆腐	りんご、ブロッコリー、なめこ、こまつな、にんじん、ごま、にんにく、しょうが、あおのり	エネルギー 597 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 12.7 g カルシウム 196 mg			
12	月	ごはん ぶどう さけのマヨネーズ風味焼き 切干大根の煮付け 味噌汁	チャーハン 豆乳	白米、玄米、三温糖、油、ごま油	豆乳、鮭、豆腐、あさり、ベーコン、みそ、油揚げ、栄養だし、かつお節、凍り豆腐	ぶどう、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、ピーマン、ひじき、しいたけ、あおのり、わかめ	エネルギー 614 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 14.7 g カルシウム 203 mg	27	火	ごはん 柿 飛竜頭 ごまあえ 味噌汁	ぶどうゼリー せんべい 豆乳	白米、玄米、三温糖、油、ながいも、片栗粉	豆乳、豆腐、さけ、みそ、油揚げ、栄養だし	ぶどうジュース、かき、ほうれんそう、キャベツ、かぶ、にんじん、かぶの葉、ねぎ、アガー、ごま、しょうが、ひじき	エネルギー 520 kcal たんぱく質 18 g 脂質 16.1 g カルシウム 232 mg			
13	火	ごはん りんご 豚肉のきのこ焼き ブロッコリーのじゃこ和え 豆乳汁	揚げじゃが 豆乳	じゃがいも、白米、玄米、油、オリーブ油	豆乳、豚ロース小間切れ、豆乳、ちりめんじゃこ、みそ	りんご、ブロッコリー、チンゲンサイ、クリームコーン、ねぎ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、エリンギ、しょうが	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 21.8 g カルシウム 103 mg	28	水	ごはん りんご 肉豆腐 にんじんのじゃこまあえ 味噌汁	鶏ごぼうおにぎり 豆乳	白米、玄米、三温糖、砂糖、油	豆乳、豆腐、豚ロース肉、鶏ひき肉、しらす干し、みそ、栄養だし	りんご、にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、こまつな、グリーンピース、ごぼう、えのきたけ、ごま、わかめ、しょうが	エネルギー 624 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 16.5 g カルシウム 235 mg			
14	水	ごはん オレンジ マーボー豆腐 さつま芋の重ね煮 スープ	黒糖蒸しパン 豆乳	さつまいも、白米、米粉、玄米、黒砂糖、油、片栗粉、三温糖、くり、ごま油	豆乳、豆腐、豚ひき肉、豆乳、みそ	オレンジ、たまねぎ、しめじ、りんご、にら、ねぎ、コーン、にんじん、レーズン、ごま、しょうが、わかめ	エネルギー 642 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.7 g カルシウム 223 mg	29	木	ごはん 柿 焼き芋 豆乳 しらす納豆和え(小松菜) スープ	焼き芋 豆乳	さつまいも、白米、玄米、油、砂糖	豆乳、鮭、豆腐、納豆、しらす干し、みそ、かつお節	キャベツ、かき、こまつな、にんじん、しめじ、ねぎ、わかめ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 30 g 脂質 11.7 g カルシウム 212 mg			
15	木	ごはん 柿 回鍋肉 納豆和え 味噌汁	ごま塩おにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、さつまいも、油、ごま油、三温糖	豆乳、豚ロース小間切れ、納豆、煮干し、しらす干し、みそ、栄養だし	キャベツ、かき、にら、こまつな、にんじん、ピーマン、ごま、ごま、にんにく、しょうが	エネルギー 671 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 19.7 g カルシウム 405 mg	30	金	ごはん りんご 豆乳チキンクリーム煮 小松菜とコーンのソテー 味噌汁	みそ焼きおにぎり 煮干し 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、米粉、オリーブ油	豆乳、鶏肉、煮干し、みそ、凍り豆腐、栄養だし	りんご、こまつな、たまねぎ、にんじん、にら、マッシュルーム、コーン、えのきたけ、グリーンピース、ごま、のり、にんにく	エネルギー 605 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 11.5 g カルシウム 338 mg			
★旬の食材★ チンゲン菜・れんこん・里芋・生姜・ごぼう・きのこ類・栗・鮭・柿・いちじく・梨・りんご			都合により、献立、食材が変更になる場合があります。 ・手作りふりかけを給食でだしています。 ・ごはんは、玄米を3割程混ぜて炊いています。						1か月の平均栄養量 (給食・おやつ含む)		エネルギー 586 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 15.0 g	塩分 1.9 g	鉄 5 mg	カルシウム 218 mg	ビタミンC 37 mg	食物繊維 5.5 g