

保育所てんとう虫 2020年 10月の献立表

☆は手作りおやつ

| 日  | 曜日 | 幼児食献立                                     | 3色の食品群                         |                                    |                                    | 3時のおやつ           | 昼のkcal  |
|----|----|---|--------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------|---------|
|    |    |   | 【 きいろ 】<br>熱や力になるもの            | 【 あか 】<br>血や骨になるもの                 | 【 みどり 】<br>体の調子を整えるもの              |                  |         |
| 1  | 木  | ピラフ・コンソメスープ<br>和風ポテトサラダ<br>☆ゼリー           | 米 米油<br>じゃがいも 砂糖               | 豚ひき肉<br>塩こんぶ ツナ<br>みそ              | 玉ねぎ 人参 グリンピース<br>きゅうり コーン          | お茶<br>☆五平餅       | 261kcal |
| 2  | 金  | 麻婆豆腐丼<br>中華スープ<br>☆ゼリー                    | 米<br>米油 ごま油 砂糖 片栗粉             | 豚ひき肉 豆腐 高野豆腐<br>わかめ<br>牛乳          | 玉ねぎ 人参 しいたけ                        | 牛乳<br>おかし        | 318kcal |
| 5  | 月  | カレーライス<br>かぼちゃのサラダ<br>☆ゼリー                | 米 じゃがいも 米油<br>ごま<br>薄力粉 砂糖     | 豚肉<br>みそ ツナ<br>牛乳 豆乳               | 玉ねぎ 人参<br>かぼちゃ きゅうり<br>コーン         | 牛乳<br>☆コーン蒸しパン   | 310kcal |
| 6  | 火  | しらすごはん・すまし汁<br>鶏肉の炒め煮<br>☆ゼリー             | 米 米油<br>ごま油<br>さつまいも 砂糖        | しらす 豆腐 油揚げ<br>鶏肉<br>牛乳 豆乳          | 小松菜<br>人参 もやし 切り干し大根               | 牛乳<br>☆スイートポテト   | 240kcal |
| 7  | 水  | 高野豆腐のそぼろ煮丼<br>味噌汁<br>☆ゼリー                 | 米 米油 砂糖<br>麩<br>マカロニ           | 鶏ひき肉 高野豆腐<br>わかめ<br>牛乳 きなこ         | 玉ねぎ 人参 しいたけ                        | 牛乳<br>☆マカロニの安倍川  | 275kcal |
| 8  | 木  | チキンライス・コンソメスープ<br>ひじきのサラダ<br>☆ゼリー         | 米 米油<br>ごま油 砂糖                 | 鶏ひき肉<br>ひじき ツナ<br>わかめ              | 玉ねぎ 人参 グリンピース<br>コーン 枝豆            | お茶<br>☆わかめおにぎり   | 257kcal |
| 9  | 金  | ゆかりごはん・味噌汁<br>肉じゃが<br>☆ゼリー                | 米<br>じゃがいも 米油 砂糖<br>食パン        | 豆腐 わかめ<br>豚肉<br>牛乳 豆乳 きなこ          | 玉ねぎ 人参 いんげん しらたき                   | 牛乳<br>☆きなこトースト   | 282kcal |
| 12 | 月  | 五目煮丼<br>味噌汁<br>☆ゼリー                       | 米 米油 砂糖<br>薄力粉                 | 鶏ひき肉 ひじき 油揚げ<br>みそ 豆腐 わかめ<br>牛乳 豆乳 | 玉ねぎ 人参 いんげん<br>レーズン                | 牛乳<br>☆レーズンポッキー  | 256kcal |
| 13 | 火  | ホイコーロー丼<br>中華スープ<br>☆ゼリー                  | 米 米油 砂糖<br>薄力粉                 | 豚肉 みそ<br>豆腐 わかめ<br>牛乳 豆乳           | 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜<br>バナナ             | 牛乳<br>☆バナナ蒸しパン   | 267kcal |
| 14 | 水  | ごはん・ポークビーンズ<br>キャベツの胡麻酢和え<br>☆ゼリー         | 米 米油 じゃがいも<br>ごま 砂糖<br>こしあん    | 豚肉 大豆<br>塩昆布                       | 玉ねぎ 人参 ビーマン トマト缶<br>キャベツ コーン       | お茶<br>☆ごま団子      | 341kcal |
| 15 | 木  | 炊き込みごはん・すまし汁<br>切り干し大根の煮物<br>☆ゼリー         | 米 米油<br>薄力粉 砂糖                 | 豚肉 豆腐 わかめ<br>油揚げ<br>牛乳 豆乳 おから      | 人参 しめじ ねぎ<br>切り干し大根 グリンピース<br>レーズン | 牛乳<br>☆おからマドレーヌ  | 269kcal |
| 16 | 金  | ごはん・味噌汁<br>肉豆腐<br>☆ゼリー                    | 米 麩<br>米油 砂糖<br>食パン ジャム        | みそ わかめ<br>豚肉 豆腐<br>牛乳              | 玉ねぎ 人参 しらたき いんげん                   | 牛乳<br>☆ジャムサンド    | 276kcal |
| 19 | 月  | 中華丼<br>中華スープ<br>☆ゼリー                      | 米 米油 砂糖                        | 豚肉<br>豆腐 わかめ<br>ツナ                 | 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし<br>にら              | お茶<br>☆ツナおにぎり    | 258kcal |
| 20 | 火  | ごはん・鶏肉のケチャップ煮<br>キャベツの蒸し煮<br>☆ゼリー         | 米 米油 砂糖<br>ごま油<br>じゃがいも 片栗粉    | 鶏肉                                 | 玉ねぎ 人参 ビーマン<br>キャベツ いんげん コーン       | 牛乳<br>☆じゃがいも餅    | 257kcal |
| 21 | 水  | キーマカレー<br>豆サラダ<br>☆ゼリー                    | 米 米油<br>ごま油<br>食パン 砂糖          | 豚ひき肉<br>大豆 ひじき ツナ                  | 玉ねぎ 人参 ビーマン<br>きゅうり コーン            | 牛乳<br>☆ラスク       | 308kcal |
| 22 | 木  | ごはん・味噌汁<br>生揚げの吹寄せ<br>☆ゼリー                | 米<br>米油 砂糖<br>薄力粉 ごま           | みそ 豆腐 わかめ<br>生揚げ 鶏肉<br>牛乳 豆乳       | 玉ねぎ 人参 いんげん しいたけ                   | 牛乳<br>☆ごまポッキー    | 240kcal |
| 23 | 金  | ごはん・コンソメスープ<br>ミートローフ・ブロッコリーの胡麻和え<br>☆ゼリー | 米<br>米油 ごま油 ごま<br>薄力粉 砂糖       | 豚ひき肉 豆腐<br>牛乳 豆乳 おから               | 玉ねぎ 人参<br>グリンピース コーン ブロッコリー        | 牛乳<br>☆おからクッキー   | 258kcal |
| 26 | 月  | ごはん・味噌汁<br>鶏肉のさつまいも煮<br>☆ゼリー              | 米 米油<br>米油 さつまいも               | みそ 豆腐 わかめ<br>鶏肉                    | 玉ねぎ 人参 いんげん しめじ                    | お茶<br>☆ゆかりおにぎり   | 262kcal |
| 27 | 火  | ハヤシライス<br>切り干し大根サラダ<br>☆ゼリー               | 米 米油 じゃがいも<br>ごま油<br>ワンタンの皮 砂糖 | 豚肉<br>ツナ<br>牛乳                     | 玉ねぎ 人参 グリンピース<br>切り干し大根 きゅうり       | 牛乳<br>☆かりんとう     | 308kcal |
| 28 | 水  | ひじきごはん・すまし汁<br>パンパンジー<br>☆ゼリー             | 米 米油<br>ごま油 ごま<br>片栗粉 砂糖       | ひじき ツナ 油揚げ<br>鶏肉<br>豆乳             | 人参 こんにゃく グリンピース<br>もやし きゅうり ブロッコリー | お茶<br>☆豆乳餅       | 256kcal |
| 29 | 木  | 豚丼<br>中華スープ<br>☆ゼリー                       | 米 米油<br>食パン 砂糖                 | 豚肉<br>牛乳 しらす みそ                    | 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし<br>ねぎ              | 牛乳<br>☆じゃこトースト   | 253kcal |
| 30 | 金  | ごはん・かぼちゃの豆乳煮<br>ビーマンの塩昆布炒め<br>☆ゼリー        | 米 米油<br>ごま油<br>薄力粉 砂糖          | 豚肉<br>塩昆布<br>牛乳 豆乳                 | 玉ねぎ 人参 かぼちゃ グリンピース<br>ビーマン もやし     | 牛乳<br>☆ハロウィンクッキー | 303kcal |

土曜日：セレクトパン・牛乳・ヨーグルト

1日(昼食+おやつ)の1か月の平均・・・

カロリー：たんぱく質：脂質(424kcal：13.3g：11.8g)

※10月1日の「和風ポテトサラダ」は豆乳ベースの手作りマヨネーズ風のため、卵不使用です。