



# いちご保育園献立表 2020年10月



日付	献立名	材料名 (◎：1歳児おやつ、○：午後おやつ)			
		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	おやつ
01 木 	御飯、五目汁 さばのりんごソース かけ、ほうれん草のお かごま和え	七分つき米、○白玉粉、 さといも、○砂糖、油、 片栗粉、ごま、砂糖、○ 片栗粉	○牛乳、さば、○木綿豆 腐、油揚げ、○きな粉、 かつお節、◎牛乳	もやし、ほうれんそう、 だいこん、りんご、にん じん、たまねぎ、ねぎ、 しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ ○牛乳 ○月見豆腐団子
02 金	御飯、豆腐のすまし汁 つくね団子、さつま芋の 甘煮、いんげんのごまあ え りんご	米、さつまいも、○フラ ンスパン(卵なし)、片 栗粉、砂糖、ごま、油 <b>豆腐の日</b>	○牛乳、鶏ひき肉、木綿 豆腐、◎牛乳	りんご、いんげん、ね ぎ、○いちごジャム、に んじん、えのきたけ、み つば、ごぼう	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ、○牛 乳、○いちごス ティック
03 土	ケチャップチキンライス 野菜スープ(キャベツ) ポイルブロッコリー トマト、バナナ	米	○牛乳、○ヨーグルト(加 糖)、鶏もも肉、ベーコ ン、◎牛乳	バナナ、トマト、たまね ぎ、キャベツ、ブロッコ リー、にんじん、ミック スベジタブル(冷凍)	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ ○牛乳○ヨーグルト ○せんべい
05 月 19 月	御飯、みそ汁(豆腐・も やし) さわらの野菜レモ ン蒸し、れんごんの炒め 煮 なし	◎さつまいも、七分つき 米、○砂糖、○油、油、 ◎ごま、砂糖 <b>レンの日</b>	○牛乳、さわら、木綿豆 腐、豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、油揚 げ、◎牛乳	なし、れんこん、たまね ぎ、もやし、にんじん、 チンゲンサイ、えのきた け、コーン缶、ピーマ ン、レモン果汁	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ ○牛乳、○大学芋
06 火 20 火	御飯、豆腐スープ シュウマイ、春雨サラダ ヨーグルト	七分つき米、○米粉、 しゅうまいの皮、片栗 粉、はるさめ、○砂糖、 砂糖、○油、ごま油	○牛乳、ヨーグルト(加 糖)、木綿豆腐、豚ひき 肉、○豆乳、ハム、◎牛 乳	たまねぎ、○りんご、も やし、きゅうり、にんじ ん、にら、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ ○牛乳○蒸しパン (りんご)
07 水	ひじきの御飯、みそ汁(切 干し・玉ねぎ) 鮭の塩焼 き、ほうれん草の白あえ、 なし	米、○食パン(卵な し)、○マヨネーズ、ご ま、砂糖、油	○牛乳、さけ、木綿豆 腐、鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ)、油揚 げ、○しらす干し、○粉 チーズ、◎牛乳	なし、ほうれんそう、に んじん、たまねぎ、切り 干しだいこん、ひじき、 カットわかめ、◎あおの り	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ ○牛乳 ○じゃこトースト
08 木 22 木	御飯、みそ汁(なす・玉 ねぎ) 鶏肉と大豆の揚げ 煮、かぶの塩昆布あえ、り んご	七分つき米、○七分つき 米、さつまいも、片栗 粉、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、蒸し 大豆、米みそ(淡色辛み そ)、◎牛乳	りんご、かぶ、にんじん、な す、ほうれんそう、たまね ぎ、かぶ・葉、ねぎ、○こ んぶ佃煮、塩こんぶ、○焼き のり、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ ○牛乳 ○おにぎり(昆布)
09 金	御飯、みそ汁(さとい も・だいこん) かじきの きのこがけ、小松菜の塩ご まあえ みかん組以上：キウイフ ルーツ ばなな組：バナナ	七分つき米、さといも、 ○ホットケーキ粉、片栗 粉、油、○砂糖、ごま	○牛乳、かじき、○ウイ ンナー、米みそ(淡色辛 みそ)、◎牛乳 <b>アメリカンドッグの日</b>	キウイフルーツ、もやし、たまね ぎ、こまつな、だいこん、えのき たけ、にんじん、ねぎ、コーン 缶、しいたけ、さやえんどう、バ ナナ	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ ○牛乳 ○ミニアメリカン ドッグ
10 土	栄養いっぱい焼きそば わかめスープ、トマト チーズ、バナナ	焼きそばめん、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(加 糖)、豚肉(ばら)、チー ズ、◎牛乳	バナナ、キャベツ、トマト、 コーン缶、もやし、ピーマ ン、にんじん、葉ねぎ、カッ トわかめ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ ○牛乳、○ヨーグル ト○ビスケット
12 月	ロールパン、ポークビー ンズ、ベーコンベジスー プ、ベビーチーズ、蒸しブ ロccoli、なし	3歳以上卵入りパン、 ○12歳卵なしパン○七分 つき米、じゃがいも、○ ごま、砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 だいず(ゆで)、○さ け、チーズ、ベーコン、 ◎牛乳	なし、たまねぎ、ブロッ コリー、ホールトマト缶 詰、にんじん、しめじ、 セロリー、○焼きのり、 パセリ、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ ○牛乳 ○おにぎり(さけ・ ごま)
13 火	御飯、豆腐すまし汁(ほ うれん草) さばと玉ねぎ のみそ煮、きゅうりの酢の 物、りんご	七分つき米、○さつまい も、砂糖、○砂糖、ごま <b>さつま芋の日</b>	○牛乳、さば、木綿豆 腐、しらす干し、米みそ (淡色辛みそ)、○無塩 バター、◎牛乳	りんご、たまねぎ、きゅ うり、ほうれんそう、に んじん、えのきたけ、 カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ、 ○牛乳、○スイート ポテト
14 水	御飯、けんちん汁 鶏の唐揚げ、 キャベツの香りの漬け、 パイナップル	七分つき米、○ゆであ ん、油、片栗粉、◎ごま 油、ごま油、ごま、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、木綿 豆腐、○豚肉(もも)、油揚 げ、◎牛乳	パイナップル、だいこん、 キャベツ、○キャベツ、きゅ うり、○たまねぎ、ねぎ、に んじん、ごぼう、○にんじ ん、レモン果汁、しょうが、 にんにく、◎あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ、○牛乳 ○焼きうどん <b>焼きうどんの日</b>
15 木	御飯、みそ汁(なす・玉 ねぎ)、鮭と切干大根の あんかけ、小松菜のごま 酢和え(ツナ)、なし	七分つき米、○さつまい も、○米粉、○砂糖、○ 油、油、片栗粉、ごま、 砂糖	○牛乳、さけ、○豆乳、 油揚げ、ツナ油漬缶、米 みそ(淡色辛みそ)、◎ 牛乳	なし、なす、たまねぎ、 もやし、こまつな、にん じん、えのきたけ、切り 干しだいこん	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ ○牛乳○米粉蒸しパ ン・さつまいも



いちご保育園献立表 2020年10月



日付	献立名	材料名 (◎：1歳児おやつ、○：午後おやつ)			
		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	おやつ
16 金	ドライカレー オニオンスープ、 マカロニサラダ、柿	七分つき米、○砂糖、マ カロニ、油、小麦粉、マ ヨネース、砂糖	○牛乳、○豆乳、豚ひき 肉、牛ひき肉、ハム、◎ 牛乳	たまねぎ、かき、○かほ ちゃ、にんじん、きゅうり、 マッシュルーム、ピーマン、 干しぶどう、○かんでん (粉)、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ ○牛乳 ○かぼちゃかん
17 土	チャーハン(豚肉) 豆腐スープ(ねぎ) トマト、ゆでブロッ コリー、バナナ	七分つき米、油	○牛乳、○ヨーグルト(加 糖)、木綿豆腐、豚ひき 肉、◎牛乳	バナナ、トマト、ブロッ コリー、たまねぎ、にん じん、ピーマン、ねぎ、 あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ、○牛 乳、○ヨーグルト、 ○せんべい
21 水	さつま芋御飯、切り干し 大根のみそ汁、さけの塩焼 き、ほうれん草の白和 え、なし	米、○フランスパン(卵 なし)、さつまいも、ご ま、砂糖、黒ごま	○牛乳、さけ、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、◎牛乳	なし、ほうれんそう、に んじん、たまねぎ、○い ちごジャム、切り干しだ いこん、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ、○牛 乳、○いちごス ティック
23 金	御飯、みそ汁(さとい も・だいこん)、かじき のきのこがけ、小松菜の 塩ごまあえ、バナナ	七分つき米、さといも、 ○マカロニ、○砂糖、片 栗粉、油、ごま	○牛乳、かじき、○きな 粉、米みそ(淡色辛み そ)、◎牛乳	バナナ、もやし、たまね ぎ、こまつな、だいこ ん、えのきたけ、にんじ ん、ねぎ、コーン缶、し いたけ、さやえんどう	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ ○牛乳 ○マカロニきな粉
24 土	ミートスパゲティ コンソメスープ ベビーチーズ、バナナ	マカロニ・スパゲティ、 小麦粉、砂糖	○牛乳、○ヨーグルト(加 糖)、豚ひき肉、チーズ、 ベーコン、粉チーズ、◎ 牛乳	バナナ、ミックスベジタ ブル(冷凍)、たまね ぎ、にんじん、トマト ピューレ、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ、○牛 乳、○ヨーグルト、 ○ビスケット
26 月	幼児：くるみパン 乳児：ロールパン ボークビーンズ、ベー コンベジスープ、ベビ ーチーズ、ゆで野菜ブ ロッコ	○七分つき米、みかん組 以上卵入りクルミパン、 ももばなな組卵なしロー ルパン、じゃがいも、く るみ、○ごま、砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 だいず(ゆで)、○さ け、チーズ、ベーコン、 ◎牛乳	たまねぎ、ブロッコ リー、ホールトマト缶 詰、にんじん、しめじ、 セロリー、○焼きのり、 パセリ、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ ○牛乳○おにぎり (さけ・ごま)
27 火	御飯、豆腐すまし汁 さばと玉ねぎのみそ煮 きゅうりの酢の物、りん ご	七分つき米、砂糖、ごま	○牛乳、○ヨーグルト(加 糖)、さば、木綿豆腐、し らす干し、米みそ(淡色 辛みそ)、◎牛乳	りんご、たまねぎ、きゅ うり、ほうれんそう、に んじん、えのきたけ、 カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ ○牛乳、○ヨーグル ト、○せんべい
28 水	御飯、けんちん汁、鶏の 唐揚げ、キャベツの香り 漬け、パイナップル	七分つき米、○ホット ケーキ粉、油、片栗粉、 ごま油、ごま、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、木綿 豆腐、○生クリーム、油 揚げ、◎牛乳	パイナップル、だいこ ん、キャベツ、きゅう り、ねぎ、にんじん、ご ぼう、レモン果汁、しょ うが、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ ○牛乳、○お楽しみ ケーキ
29 木	御飯、みそ汁(なす・玉 ねぎ)、鮭と切干大根の あんかけ、小松菜のごま 酢和え(ツナ)、なし	七分つき米、○ゆであ うどん、○ごま油、油、 片栗粉、ごま、砂糖	○牛乳、さけ、○豚肉 (もも)、油揚げ、ツナ 油漬缶、米みそ(淡色 辛みそ)、◎牛乳	なし、なす、たまねぎ、○ キャベツ、もやし、こまつ な、にんじん、○たまねぎ、 えのきたけ、切り干しだい こん、○にんじん、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ、○牛 乳、○おやつ・焼き うどん
30 金	パンプキンパン、ハロ ウィンスープ、おばけハ ンバーグ、おばけハン バーグ、ブロッコリーと星 形にんじん	ロールパン(卵なし)パ ン粉、油、○砂糖、片 栗粉	○牛乳、豚ひき肉、牛 ひき肉、牛乳、○ゆで あずき缶、○生クリー ム、○無塩バター、◎ 牛乳	りんご、○かぼちゃ、 かぼちゃ、にんじん、 ブロッコリー、たまね ぎ、赤ピーマン	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ、○牛 乳、○パンプキンま んじゅう
31 土	ピラフ、コーンスープ (玉ねぎ)、チーズ、ト マト、バナナ	米、油	○牛乳、○ヨーグルト (加糖)、牛乳、ウイン ナー、チーズ、パ ター、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、ト マト、クリームコーン 缶、コーン缶、にんじ ん、パセリ	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ、○牛 乳、○ヨーグルト、 ○せんべい

1か月の平均栄養所要量	3-5歳児：エネルギー565kcal タンパク質22.5g 脂質16.9g カルシウム263mg 塩分1.9g 鉄分2.4 食物繊維：4.6
-------------	--

※食材の都合などで献立内容を変更させていただく場合がありますのでご了承ください。

※抜けている日は表面に記載があります



