



# いちご保育園献立表 2021年10月



日付	献立名	材料名			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	
01 金	ロールパン、クリームシチュー、切干大根のサラダ（しらす干し）、パイン缶	幼児卵入りロールパン 乳児卵入りロールパン じゃがいも、○米、米粉、油、○砂糖、砂糖、○ごま	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、しらす干し、○米みそ（淡色辛みそ）、○牛乳	パイン缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いんげん、切り干しだいこん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○みそ焼きおにぎり
04 月	さつま芋御飯、かぶのそぼろ汁、蒸しさけの照りつけ、白和え（ほうれん草・柿）	米、さつまいも、○マカロニ・スパゲティ、○砂糖、ごま、片栗粉、砂糖、油、黒ごま	○牛乳、さけ、木綿豆腐、○きな粉、鶏ひき肉、◎牛乳	かぶ、ほうれんそう、にんじん、かき、かぶ・葉	◎麦茶◎牛乳◎乳児室午前おやつ○牛乳○マカロニきな粉
05 火	御飯、豆乳汁、鶏肉のマーマレード焼き、にんじんのシンプルサラダ、バナナ	七分つき米、○食パン、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、○ハム、○とろけるチーズ、◎牛乳	バナナ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、マーマレード	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ピザトースト
06 水	御飯、豆腐すまし汁（なす・えのき）、焼きさばのカレーあんかけ、ベイクド里芋	七分つき米、さといも（冷凍）、○ホットケーキ粉、○油、片栗粉、○砂糖、油	○牛乳、さば、木綿豆腐、◎牛乳	チンゲンサイ、○りんご、なす、たまねぎ、にんじん、コーン缶、えのきたけ	◎麦茶◎牛乳◎乳児室午前おやつ○牛乳○蒸しパン（りんご）
07 木	御飯、みそ汁（さつま芋・ねぎ）、豚肉のすき焼き風煮物、もやしとわかめのごまあえみかん缶	七分つき米、○七分つき米、さつまいも、しらたき、○ごま、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、豚肉（肩ロース）、焼き豆腐、○しらす干し、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	みかん缶、もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、○焼きのり、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○おにぎり（じゃこごま）
08 金	御飯、みそ汁（かぼちゃ・ねぎ）、かじきのきのこがけ、白菜の昆布和え、ヨーグルト（リンゴソース）	七分つき米、○ロールパン、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、ヨーグルト（無糖）、かじき、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	はくさい、かぼちゃ、りんご、たまねぎ、えのきたけ、○いちごジャム、ねぎ、にんじん、しいたけ、さやえんどう、塩こんぶ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○いちごスティック
11 月	御飯、中華スープ（いも・チンゲン菜）、豚肉となすのなべしぎ（しょうゆ）、白菜の甘酢和え	七分つき米、じゃがいも、○三温糖、油、砂糖	○牛乳、○豆乳、豚肉（肩ロース）、○ゆであずき缶、○きな粉、○ゼラチン、◎牛乳	なす、はくさい、にんじん、ピーマン、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、刻みこんぶ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○豆花（ゼラチン）、○牛乳
12 火	さんまのかば焼き丼、けんちん汁、キャベツとほうれん草の塩ごま和え、りんご	七分つき米、○フランクパン、片栗粉、油、ごま、ごま油、砂糖	○牛乳、さんま、木綿豆腐、油揚げ、◎牛乳	りんご、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ミルクコッペ
13 水	きのこのハヤシライス、小松菜のしらすサラダ、甘煮豆、パイン缶	七分つき米、○ゆでうどん、米粉、油、砂糖、○ごま油	○牛乳、牛肉（もも）、○豚肉（ばら）、しらす干し、いんげんまめ（乾）、◎牛乳	たまねぎ、パイン缶、○キャベツ、こまつな、にんじん、キャベツ、えのきたけ、しめじ、○にんじん、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○焼きうどん
14 木	御飯、豆腐みそ汁、たらの磯辺焼き、根菜と豚肉の煮物、なし	七分つき米、○七分つき米、さといも、○もち米、米粉、油、片栗粉、○油	○牛乳、たら、木綿豆腐、豚肉（ばら）、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	なし、にんじん、れんこん、ごぼう、○にんじん、ねぎ、○コーン缶、いんげん、○刻みこんぶ、カットわかめ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○にんじんおやき
15 金	ロールパン ミートローフ、コーンスープ（ねぎ）、蒸し野菜のサラダ、りんご	幼児卵入りロールパン 乳児卵入りロールパン ○さつまいも、片栗粉、○砂糖、油、○油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○豆乳、鶏ひき肉、牛ひき肉、◎牛乳	クリームコーン缶、りんご、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ、レモン果汁、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○スイートポテト





# いちご保育園献立表 2021年10月



日付	献立名	材料名			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	
18月	さつま芋御飯、かぶのそぼろ汁、蒸しさけの照りつけ、白和え（ほうれん草・柿）	米、さつまいも、○マカロニ・スパゲティ、○砂糖、ごま、片栗粉、砂糖、油、黒ごま	○牛乳、さけ、木綿豆腐、○きな粉、鶏ひき肉、○牛乳	かぶ、ほうれんそう、にんじん、かき、かぶ・葉	◎麦茶◎牛乳◎乳児室午前おやつ○牛乳○マカロニきな粉
19火	御飯、豆乳汁、鶏肉のマーマレード焼き、にんじんのシンプルサラダ幼児室：キウイフルーツ、乳児室バナナ	七分つき米、○食パン、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、○ハム、○とろけるチーズ、◎牛乳	キウイ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、マーマレード、バナナ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ○牛乳○ピザトースト
20水	御飯、豆腐すまし汁（なす・えのき）、焼きさばのカレーあんかけ、ベイクド里芋	七分つき米、さといも（冷凍）、○ホットケーキ粉、○油、片栗粉、○砂糖、油	○牛乳、さば、木綿豆腐、◎牛乳	チンゲンサイ、○りんご、なす、たまねぎ、にんじん、コーン缶、えのきたけ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○蒸しパン（りんご）
21木	御飯、みそ汁（さつま芋・ねぎ）、豚肉のすき焼き風煮物、もやしとわかめのごまあえみかん缶	七分つき米、○七分つき米、さつまいも、しらたき、○ごま、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、豚肉（肩ロース）、焼き豆腐、○しらす干し、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	みかん缶、もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、○焼きのり、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○おにぎり（じゃこごま）
22金	御飯、みそ汁（かぼちゃ・ねぎ）、かじきのきのこがけ、白菜の昆布和え、ヨーグルト（リンゴソース）	七分つき米、○ロールパン、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、ヨーグルト（無糖）、かじき、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	はくさい、かぼちゃ、りんご、たまねぎ、えのきたけ、○いちごジャム、ねぎ、にんじん、しいたけ、さやえんどう、塩こんぶ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○いちごスティック
25月	御飯、中華スープ（いも・チンゲン菜）、豚肉となすのなべしぎ白菜の甘酢和え	七分つき米、じゃがいも、○三温糖、油、砂糖	○牛乳、○豆乳、豚肉（肩ロース）、○ゆであずき缶、○きな粉、○ゼラチン、◎牛乳	なす、はくさい、にんじん、ピーマン、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、刻みこんぶ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○豆花（ゼラチン）○牛乳
26火	さんまのかば焼き丼、けんちん汁、キャベツとほうれん草の塩ごま和え、りんご	七分つき米、○フランクパン、片栗粉、油、ごま、ごま油、砂糖	○牛乳、さんま、木綿豆腐、油揚げ、◎牛乳	りんご、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが	◎麦茶、◎牛乳◎乳児室午前おやつ○牛乳○幼児室ピーナッツコッペ乳児室ミルクコッペ
27水	きのこのハヤシライス、小松菜のしらすサラダ、甘煮豆、パイン缶	七分つき米、○ゆでうどん、米粉、油、砂糖、○ごま油	○牛乳、牛肉（もも）、○豚肉（ばら）、しらす干し、いんげんまめ（乾）、◎牛乳	たまねぎ、パイン缶、○キャベツ、こまつな、にんじん、キャベツ、えのきたけ、しめじ、○にんじん、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○焼きうどん
28木	御飯、豆腐みそ汁、たらの磯辺焼き根菜と豚肉の煮物	七分つき米、○ホットケーキ粉、さといも、米粉、油、片栗粉	○牛乳、たら、木綿豆腐、豚肉（ばら）、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、○生クリーム、◎牛乳	にんじん、れんこん、ごぼう、ねぎ、いんげん、カットわかめ、あおのり○フルーツ缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○お楽しみケーキ
29金	黒米、魔女のスープジャックオーランタンハンバーグ、森と星の野菜たちうさぎりんご	米、むらさきいも、○砂糖、○はちみつ、胚芽米、パン粉、コーンフレーク、油、片栗粉、砂糖	○調製豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、○ホイップクリーム、○ゼラチン、◎牛乳	りんご、○かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○ハロウィンプリン（卵なし）



1日の平均栄養所要量	3-5歳児：エネルギー566kcal タンパク質22.7g 脂質17.8g カルシウム258mg 鉄分2.6g ビタミンC33 食物繊維5.2g 塩分1.7g
	1-2歳児：エネルギー470kcal タンパク質18.5g 脂質15.0g カルシウム254mg 鉄分1.9g ビタミンC23 食物繊維3.8g 塩分1.4g