

2021



10月の献立表（3歳児～5歳児）



いずみ保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 29 金	ご飯 白菜のすまし汁 カジキとさつま芋の炒め煮 中華風きゅうり 麦茶	米／片栗粉／サラダ油 ／三温糖／さつまいも ／ごま油／もち米	★牛乳／昆布／かつお 節／めかじき／鶏肉／ ★ヨーグルト	はくさい／小松菜／人 参／きゅうり／たけの こ（ゆで）／ねぎ／ブ ルーン（乾）	中華風炊き込みおこわ ヨーグルト プルーン 麦茶	1食分 - 607 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.6 g
2 6 30 土	ご飯 味噌汁 鶏肉のカレー風味 ブロッコリーのソテー 麦茶	米／小麦粉／サラダ油 ／三温糖／片栗粉／揚 げ油	★牛乳／煮干し／米み そ（淡色辛みそ）／鶏肉 ／きな粉	人参／だいこん／ブ ロccoli／果物	コロコロきな粉ドーナツ 牛乳 果物	1食分 - 630 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.6 g
4 18 月	ご飯 切干大根の味噌汁 挽肉と高野豆腐の煮物 焼きかぼちゃ 麦茶	米／サラダ油／三温糖 ／★食パン／★マヨ ネーズ	★牛乳／煮干し／油揚 げ／米みそ（淡色辛み そ）／豚ひき肉／かつ お節／高野豆腐／★ピ ザ用チーズ／ゼラチン	玉葱／切干しだいこん ／人参／生しいたけ （菌床栽培、生）／かぼ ちゃ／ホールコーン缶 ／クリームコーン缶／ りんご 濃縮還元	コーントースト 牛乳 フルーツゼリー	1食分 - 639 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 2.3 g
5 19 火	ご飯 味噌汁 レバー胡麻ソースがらめ もやしの中華和え 麦茶	米／片栗粉／揚げ油／ 三温糖／ごま油／小麦 粉／サラダ油／黒砂糖	★牛乳／煮干し／米み そ（淡色辛みそ）／豚肝 臓／★卵／★ヨーグル ト	小松菜／ねぎ／きゅう り／果物	黒糖蒸しパン 牛乳 果物	1食分 - 614 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.5 g
6 20 水	ご飯 わかめスープ 麻婆茄子 チンゲン菜のサラダ 麦茶	米／サラダ油／三温糖 ／片栗粉／はるさめ／ ごま油／さつまいも／ ★バター	★牛乳／昆布／かつお 節／鶏肉／生わかめ／ 豚ひき肉／米みそ（淡 色辛みそ）／★生ク リーム／★卵黄／★ブ ロセスチーズ	玉葱／人参／ねぎ／な す／キャベツ／チンゲ ンサイ／ホールコーン 缶／パレンシアオレンジ	スイートポテト チーズ 果物 麦茶	1食分 - 582 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 1.8 g
7 21 木	ピビンバ すまし汁 煮豆 麦茶	米／三温糖／サラダ油 ／ごま油／ごま／小麦 粉／上白糖／★無塩バ ター	★牛乳／豚肉／昆布／ かつお節／うずら豆／ ★卵	ほうれんそう／人参／ だいこん／玉葱／いち ごジャム（低糖度）／果 物	いちごのパウンドケーキ 牛乳 果物	1食分 - 593 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 1.1 g
8 22 金	ご飯 味噌汁 カジキのきのこソースがけ じゃがコーン 麦茶	米／小麦粉／サラダ油 ／三温糖／じゃがいも ／プレミックス粉（ホッ ケイ用）／はちみつ	★牛乳／煮干し／木綿 豆腐／米みそ（淡色辛 みそ）／めかじき／あ ずき（乾）／豆乳／★ 卵／★ヨーグルト	キャベツ／しめじ／生 しいたけ（菌床栽培、 生）／えのきたけ／ ホールコーン缶／ブ ルーン（乾）	どら焼き ヨーグルト プルーン 麦茶	1食分 - 647 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.7 g
9 23 土	ご飯 スープ 魚のトマトソース 三色サラダ 麦茶	米／小麦粉／オリーブ 油／サラダ油／三温糖 ／焼きそば麺／ごま油 ／片栗粉	★牛乳／昆布／かつお 節／魚／豚肉	キャベツ／玉葱／人参 ／トマト缶詰（ホー ル）／だいこん／きゅ うり／果物	あんかけ焼きそば 牛乳 果物	1食分 - 596 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 4.9 g
11 25 月	ふりかけご飯 スープ 醋のレモン蒸し トマトとひじきのサラダ 麦茶	米／ごま（いり）／サ ラダ油／三温糖／★食 パン／★バター	★牛乳／かつお節／昆 布／木綿豆腐／さわら ／干ひじき（ケルメッ ク）／★ピザ用チーズ ／ゼラチン	えのきたけ／玉葱／と うもろこし缶詰（ホー ル）／レモン／トマト／ブ ロccoli／ぶどう （濃縮還元ジュース）	チーズトースト 牛乳 ぶどうゼリー	1食分 - 628 kcal たんぱく質 30.9 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 2.2 g
12 26 火	わかめご飯 かぶのすまし汁 ポークビーンズ 切干大根のサラダ 麦茶	米／サラダ油／三温糖 ／焼きそば麺／ごま油	★牛乳／じゃこ／カッ トわかめ／昆布／かつ お節／豚肉／いんげん まめ（乾）／豚ひき肉 ／米みそ（淡色辛みそ）	かぶ／かぶ（葉）／玉葱 ／人参／切干しだいこ ん／きゅうり／ねぎ／ グレープフルーツ	ジャージャー麺 牛乳 果物	1食分 - 642 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 3.3 g
13 27 水	ご飯 味噌汁 白身魚の磯辺焼き ポテトサラダ 麦茶	米／片栗粉／三温糖／ サラダ油／じゃがいも ／★マヨネーズ／小麦 粉	★牛乳／煮干し／米み そ（淡色辛みそ）／魚 ／あおのり／★ベーコ ン／★卵／★プロセス チーズ	だいこん／キャベツ／ 人参／きゅうり／ホー ルコーン缶／果物	洋風お好み焼き チーズ 果物 麦茶	1食分 - 609 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 2.0 g
14 28 木	ご飯 押し麦のスープ 豚レバーの竜田揚げ 二色なます 麦茶	米／押麦／ごま油／片 栗粉／揚げ油／三温糖 ／じゃがいも／★バ ター	★牛乳／昆布／かつお 節／豚肉／豚肝臓	はくさい／しょうが／ 青ピーマン／だいこん ／人参／果物	ポテトもち 牛乳 果物	1食分 - 539 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.7 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	611 kcal
保育園の給与栄養目標量：600Kcal					脂 質	19.2 g
毎日、朝の会の後に牛乳を提供しています。					たんぱく質	24.7 g
					食塩相当量	2.1 g