



献立表



2021年10月

ゆめわかば保育園

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
04 18 月	ご飯 味噌汁 鶏肉と蓮根のつくね風 ひじき煮	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、だいこん、にんじん、生わかめ/鶏ひき肉、れんこん、食塩、ごま、片栗粉、しょうが、しょうゆ、きび砂糖/ひじき、にんじん、大豆水煮缶、きび砂糖、酒、しょうゆ、本みりん、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末/なし/牛乳/コーンフレーク、マジマロ、無塩バター	牛乳 グラノーラバー	543(434) 19.6(15.6) 15.7(12.6) 3.7(3.0)
05 19 火	ご飯 豆乳味噌汁 ⑤さんまのかば焼き ⑩鮭の塩焼き	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、切り干しだいこん、さつまいも、油揚げ、たまねぎ、豆乳/⑤さんま、薄力粉、生姜、醤油、きび砂糖、みりん⑩さけ、酒、食塩/こまつな、もやし、にんじん、しめじ、⑤食用菊⑩コーン缶、かつお節、しょうゆ/柿/牛乳/小麦粉、無塩バター、きび砂糖、干しぶどう、牛乳	牛乳 レーズンクッキー	589(471) 24.9(19.9) 20.2(16.2) 5.6(4.5)
06 20 水	わかめうどん 大学芋 果物	ゆでうどん、鶏もも肉、生わかめ、油揚げ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、きび砂糖/さつまいも、きび砂糖、本みりん、しょうゆ、黒ごま、なたね油/りんご/牛乳/米、発芽玄米、無添加麦みそ、本みりん、すりごま⑥煮干し、きび砂糖、しょうゆ	牛乳 五平餅 ⑥おやつ小魚	584(467) 20.1(16.1) 17.6(14.1) 5.1(4.0)
07 21 木	ご飯 味噌汁 やきから揚げ 人参しりしり	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、こまつな、じゃがいも、しめじ/鶏もも肉、しょうゆ、酒、片栗粉、ごま油/にんじん、ツナ水煮缶、卵、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、ごま油/キウイフルーツ/牛乳/食パン、ねりごま、黒砂糖、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、オリーブ油	牛乳 黒ゴマサンド	525(420) 23.6(18.8) 15.0(12.0) 6.9(5.5)
08 22 金	秋野菜カレー コンソメスープ バナナヨーグルト	米、発芽玄米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、れんこん、しめじ、カレーパウダー、豆乳/キャベツ、にんじん、コーン缶、洋風だしの素、食塩/バナナ、みかん缶、ヨーグルト、きび砂糖/牛乳/マカロニ、きな粉、きび砂糖	牛乳 マカロニきな粉	581(465) 22.4(17.9) 19.3(15.4) 6.7(5.4)
11 25 月	ご飯 味噌汁 魚のカレームニエル 肉じゃが	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、たまねぎ、えのきたけ、生わかめ/ムキカレイ、小麦粉、片栗粉、食塩、カレー粉、なたね油/じゃがいも、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、いんげん、なたね油、しょうゆ、きび砂糖、本みりん/りんご/牛乳/小麦粉、きび砂糖、ベーキングパウダー、無塩バター、卵	牛乳 マドレーヌ	573(459) 23.0(18.4) 21.1(16.9) 6.7(5.3)
12 26 火	鮭ときのこのクリームパスタ 野菜スープ 南瓜サラダ 果物	スパゲティ、さけ、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、無塩バター、小麦粉、クリームコーン缶、牛乳、洋風だしの素、食塩/にんじん、キャベツ、たまねぎ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、食塩/かぼちゃ、きゅうり、しょうゆ、きび砂糖、酢、マヨネーズ/キウイフルーツ/牛乳/米、鶏ひき肉、にんじん、干しいたけ、油揚げ、ごぼう、しょうゆ、食塩、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末	牛乳 鶏五目おにぎり	645(492) 26.4(20.0) 20.9(16.8) 9.7(7.8)
13 27 水	ご飯 味噌汁 松風焼き 切干大根の煮物	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、里芋、にんじん、生わかめ/鶏ひき肉、たまねぎ、ねぎ、無添加麦みそ、みりん、酒、きび砂糖、パン粉、ごま/切り干しだいこん、にんじん、こまつな、きび砂糖、酒、しょうゆ、本みりん/柿/牛乳/大豆水煮缶、ねぎ、小麦粉、片栗粉、ツナ水煮缶、なたね油、しょうゆ	牛乳 大豆おやき	507(406) 22.6(18.1) 15.8(12.6) 4.7(3.8)
14 28 木	ご飯 味噌汁 果物 ⑭魚のパン粉焼き ⑯魚の煮つけ ほうれん草のごま和え	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、しめじ、だいこん、生わかめ/⑭さけ、酒、食塩、パン粉、なたね油⑯あかうお、しょうが、しょうゆ、きび砂糖、酒、本みりん/ほうれんそう、にんじん、すりごま、しょうゆ/なし/牛乳/⑭薄力粉、卵、きび砂糖、なたね油、生クリーム、さつまいも、りんご⑯さつまいも、粉チーズ、小麦粉、片栗粉、干しぶどう	牛乳 ⑭誕生日お祝いケーキ ⑯さつまいも焼き団子	523(401) 20.3(16.6) 8.1(6.5) 4.5(3.6)
01 15 29 金	キャロットライス 野菜スープ ①②③照り焼きチキン ④鶏手羽元のさっぱり煮 (未満児:鶏もも肉) ブロッコリーのサラダ	米、にんじん、洋風だしの素、無塩バター、食塩/ほうれんそう、たまねぎ、コーン缶、洋風だしの素、食塩/①②③鶏もも肉、しょうゆ、本みりん、しょうが④鶏手羽元肉(鶏もも肉)、生姜、酢、きび砂糖、しょうゆ/ブロッコリー、ツナ水煮缶、しょうゆ、きび砂糖、酢、マヨネーズ、すりごま、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末/バナナ/牛乳/①④小麦粉、ベーキングパウダー、なたね油、きび砂糖、卵、牛乳、無添加麦みそ、ごま②③バター、きび砂糖、卵、薄力粉、かぼちゃ	牛乳 ①⑤ごま味噌蒸しパン ②③かぼちゃクッキー	572(457) 22.2(17.7) 20.6(16.5) 4.4(3.5)

※献立や食材が変更になることがあります。

食塩1.4g (1.1g)

○行事・食育

5日 サンマの日
14日 幼児誕生日お祝いご飯
お弁当作り(4.5歳児)



朝晩は涼しくなり、虫の音がにぎやかですね。

この時期は体を温めたり、エネルギーの元になる
食材が豊富です。

運動の秋、食欲の秋...秋を楽しみましょう。

旬の食材: さんま、鮭、さつまいも、里芋、りんご、柿

