



令和2年 10月の献立



風の子保育園・ベビーホーム

月		火	水	木	金	土																				
凡例	給食献立	※ 10月の魚は「あじ、かれい、さば、鮭、赤魚、さわら」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。			1	あじのあずま煮 きのこのバターしょうゆ炒め きゅうりとわかめの酢の物 豆腐と水菜のみそ汁 ごはん	2	おからの鉄板ハンバーグ 人参のグラッセ グリーンサラダ コーンクリームスープ ごはん	3	きのこたっぷりハヤシライス バナナ																
午前 おやつ (乳児)					小魚 牛乳	コーン レーク 牛乳	牛乳	牛乳																		
午後 おやつ		赤色の食品 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類	緑色の食品 からだの調子を整える野菜・藻・果物類	黄色の食品 力や体温となる穀・油脂・砂糖・いも類	献立種類	乳児	幼児	月見団子 牛乳	ヨーグルト チーズ 牛乳	牛乳	牛肉 たまねぎ、人参、ぶなしめじ、きのこミックス、にんにく、バナナ 米、サラダ油															
栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	平均栄養価	473 kcal	18.4 g	16.8 g	57.9 g	570 kcal	22.5 g	20.4 g	71.7 g	目標栄養価	465 kcal	19.0 g	18.0 g	66.0 g	520 kcal	20.0 g	18.0 g	75.0 g
5	すき焼き風煮 ほうれん草のごま和え 白菜ともやしのみそ汁 ごはん	6	かれいのムニエル おからの骨太サラダ 豚汁 ごはん	7	鶏のみそマヨ焼き たたきごぼう かぼちゃのじゃこ和え 水菜とふのすまし汁 ごはん	8	さんまご飯 豚肉と野菜のトロツとがけ ブロッコリーのおかか和え 白菜と大根の赤だし	9	鶏の香草コーンフレーク焼き ほうれん草とコーンのバター炒め ミモザサラダ 中華スープ ごはん	10	キーマカレー オレンジ															
ウエハース 牛乳	野菜チップス 牛乳	バナナチップス 牛乳	抹茶蒸しパン 牛乳	アップルパイ 牛乳	ブルーン 牛乳	ぶどう クッキー 牛乳	大豆、合びき肉 たまねぎ、人参、にんにく、オレンジ 米、サラダ油																			
焼き芋 牛乳	牛肉、豆腐、油揚げ、みそ 白菜、たまねぎ、生しいたけ、ねぎ、ほうれん草、もやし、人参、もやし 米、こんにゃく、三温糖、ごま、上白糖	つぶつぶ梨ゼリー 牛乳	鶏肉、みそ、ちりめんじゃこ サニーレタス、ごぼう、かぼちゃ、ピーマン、水菜、わかめ 米、ごま、白ごま、三温糖、ふ	さんま、油揚げ、豚肉、みそ しめじ、生しいたけ、人参、なす、パプリカ、たまねぎ、白ねぎ、しょうが、サニーレタス、ミニトマト、ブロッコリー、白菜、大根、三つ葉 米、三温糖、サラダ油、片栗粉、ごま	鶏肉、卵 レモン、サニーレタス、ほうれん草、スイートコーン、キャベツ、きゅうり、パプリカ、スイートコーン、レモン、小松菜、大根、水菜、ねぎ 米、パン粉、上白糖、三温糖、バターコーンフレーク、ごま、バター、三温糖																					
12	豚肉のピカタ 青菜としめじの和え物 ポテトサラダ キャベツと大根のみそ汁 ごはん	13	根菜カレー ブロッコリーとトマトのセサミサラダ チーズ	14	さばの南部焼き ピーマンとパプリカのおかか和え たたききゅうり 豆腐としめじのみそ汁 ごはん	15	ユーリンチー 小松菜とツナの無限サラダ けんちん汁 ごはん	16	さつま芋ご飯 鮭の塩焼き もやしと塩昆布の梅和え きんぴらごぼう 大根と水菜のみそ汁	17	運動会 															
マンナビスケット 牛乳	小魚 牛乳	りんごチップス 牛乳	さば、かつお、木綿豆腐、みそ しょうが、ミニトマト、大葉、ピーマン、パプリカ、きゅうり、しいたけ、わかめ、ねぎ 米、ごま、三温糖、ごま油	鶏肉、シーチキン、木綿豆腐 しょうが、にんにく、ねぎ、レタス、ブロッコリー、トマト、小松菜、人参、スイートコーン、大根、ごぼう 米、三温糖、片栗粉、サラダ油、ごま油	ヨーグルト 牛乳	お揚げきなこ 牛乳	鮭、かつお、油揚げ、みそ 大葉、大根、もやし、オクラ、塩こぶ、梅干し、ごぼう、人参、大根、水菜 米、さつま芋、ごま、こんにゃく、三温糖、ごま油、サラダ油																			
人参入り ごぼう パン 牛乳	豚肉、卵、みそ サニーレタス、ブロッコリー、ほうれん草、しめじ、人参、きゅうり、大根、キャベツ、ねぎ 米、薄力粉、上白糖、じゃがいも	ドライフルーツ 牛乳	豚肉、チーズ たまねぎ、大根、人参、ごぼう、にんにく、れんこん、トマト、ブロッコリー 米、じゃがいも、サラダ油、ごま	芋ようかん 牛乳	お好み焼き 牛乳	お揚げきなこ 牛乳																				
19	豚の生姜焼き ひじきの白和え 油あげともやしのみそ汁 ごはん	20	赤魚のみぞれ煮 なすのドレッシング和え 厚揚げと小松菜の煮びたし 麩となめこのすまし汁 麦ごはん	21	鶏のから揚げ フライドポテト マカロニサラダ わかめともやしのスープ ごはん	22	鮭のチャンチャン焼き ブロッコリーのごま和え 豆腐のそぼろあんかけ のっぺい汁 ごはん	23	衣笠うどん さつま芋の利休揚げ 梨	24	カレーライス 梨															
マンナビスケット 牛乳	バナナチップス 牛乳	ブルーン 牛乳	鶏肉、卵 しょうが、にんにく、サニーレタス、レモン、ブロッコリー、きゅうり、人参、わかめ、緑豆、もやし、ねぎ 米、片栗粉、サラダ油、じゃがいも、サラダ油、マカロニ	カステラ 牛乳	ウエハース 牛乳	カステラ 牛乳	卵、鶏肉、油揚げ ねぎ、たまねぎ、生しいたけ、梨 うどん、三温糖、さつま芋、ヤーコン、黒ごま、薄力粉、サラダ油	牛肉、大豆 たまねぎ、人参、にんにく、梨 米、じゃがいも、サラダ油																		
おふラスク 牛乳	豚肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、みそ たまねぎ、人参、しいたけ、しょうが、トマト、キャベツ、小松菜、ほしひじき、サニーレタス、緑豆もやし、ねぎ 米、サラダ油、こんにゃく、ごま、三温糖	さつま芋のごま団子 牛乳	赤魚、厚揚げ 大根、しょうが、ねぎ、なす、大葉、小松菜、なめこ 米、大麦、三温糖、ふ	ピザトースト 牛乳	カステラ 牛乳	五平餅 牛乳	卵、鶏肉、油揚げ ねぎ、たまねぎ、生しいたけ、梨 うどん、三温糖、さつま芋、ヤーコン、黒ごま、薄力粉、サラダ油																			
26	ビーフシチュー さつま芋とチーズのサラダ ごはん	27	さばの煮つけ かぶの甘酢漬 卵の花 かき玉汁 ごはん	28	中華風おこわ しゅうまい風 人参のソテー ナムル 大根とわかめのみそ汁	29	さわらの和風カレーあんかけ きのこのさっぱり和え 白菜と厚揚げのみそ汁 ごはん	30	鶏のおろしポン酢ソテー ふかし芋 春雨サラダ 豆乳みそ汁 ごはん	31	トマトたっぷりハヤシライス バナナ															
小魚 牛乳	マンナビスケット 牛乳	コーンフレーク 牛乳	豚肉、木綿豆腐、みそ ごぼう、人参、小松菜、たまねぎ、椎茸、にんにく、グリーンピース、しょうが、チンゲン菜、緑豆もやし、のり、大根、わかめ、ねぎ ごま油、バター、片栗粉、三温糖、春巻き皮、ごま	ポテトチップス 牛乳	野菜チップス 牛乳	かぼちゃ ケーキ 牛乳	鶏肉、豆乳、みそ 太鼓ん、サニーレタス、オクラ、なめこ、パセリ、きゅうり、人参、サニーレタス、たまねぎ 米、じゃがいも、はるさめ、オリーブ油	牛肉 たまねぎ、人参、マッシュルーム、にんにく、トマト、バナナ 米、サラダ油																		
ヨーグルト クッキー 牛乳	牛肉、チーズ しめじ、人参、たまねぎ、ブロッコリー、にんにく、トマト、きゅうり 米、じゃがいも、サラダ油、さつま芋、上白糖	フルーツ ヨーグルト 牛乳	さば、おから、卵 しょうが、ねぎ、かぶ、しいたけ、さやいんげん、しいたけ、ねぎ 米、三温糖、こんにゃく、上白糖	焼きそば 牛乳	ポテトチップス 牛乳	かぼちゃ ケーキ 牛乳	鶏肉、豆乳、みそ 太鼓ん、サニーレタス、オクラ、なめこ、パセリ、きゅうり、人参、サニーレタス、たまねぎ 米、じゃがいも、はるさめ、オリーブ油	牛肉 たまねぎ、人参、マッシュルーム、にんにく、トマト、バナナ 米、サラダ油																		