平成27年10月　献　立　表

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼　食	午後おやつ	主な材料 熱や力になるもと	血や肉になるもと	体の調子をよくするもと	摂取量 kcal
1・15	木	牛乳 ウエハース	ごはん　秋刀魚の塩焼き 納豆和え　のっぺい汁　果物	牛乳 オニオンブレッド	米　里芋　油　砂糖 片栗粉　小麦粉	さんま　挽きわり納豆 ちりめんじゃこ　牛乳 ベーコン	小松菜　えのきたけ　大根 人参　しめじ　小ねぎ 果物　玉葱	559
2・16	金	牛乳 かりんとう	バターサンド　タンドリーチキン キャロットサラダ　ミルクスープ　果物	牛乳 海苔の佃煮ごはん	食パン　バター　油 じゃがいも　米　砂糖	鶏肉　ヨーグルト　ベーコン 牛乳　スキムミルク	にんにく　玉葱　人参 キャベツ　パセリ　焼きのり ブロッコリー　果物	630
3・17	土	牛乳 ボーロ	ごはん　麻婆豆腐 醤油ドレッシングサラダ　すまし汁　果物	牛乳 じゃがいももち	米　油　砂糖　片栗粉　ごま 油　麩　じゃがいも　バター	豆腐　豚肉　味噌　牛乳	ねぎ　人参　干し椎茸　生姜 にんにく　キャベツ　きゅうり 小松菜　果物	534
5・19	月	牛乳 クラッカー	煮込みうどん 竹輪の磯辺揚げ　果物	牛乳 五平餅	うどん　小麦粉　油 米　砂糖　ごま	豚肉　焼き竹輪 牛乳　味噌	白菜　人参　大根　青のり 長葱　小松菜　果物	538
6・20	火	牛乳 ビスケット	ごはん　豚肉の韓国風焼き 野菜のナムル　にらたまスープ　果物	牛乳 バナナサンド	米　ごま　ごま油 砂糖　片栗粉　食パン	豚肉　味噌　たまご 牛乳　生クリーム	にんにく　小松菜　人参　大根 にら　玉葱　果物　バナナ	596
7・21	水	牛乳 せんべい	ドライカレー　ポテトサラダ 青菜のスープ　果物	ヨーグルト ビスケット	米　油　小麦粉　じゃがいも マヨネーズ風調味料 ビスケット	豚肉　ヨーグルト	にんにく　生姜　玉葱　人参　セロリ ピーマン　きゅうり　コーン　小松菜 えのきたけ　果物	652
8・22	木	牛乳 ウエハース	ごはん　魚のステーキ 切干大根の煮付け　味噌汁　果物	牛乳 マーブルケーキ	米　片栗粉　油　砂糖 小麦粉　バター	魚　油揚げ　味噌 牛乳　たまご	玉葱　切干大根　人参 さやいんげん　キャベツ もやし　果物	628
9・23	金	牛乳 かりんとう	ロールパン　チキンピカタ　果物 温野菜のオーロラソース　オニオンスープ	牛乳 栗と芋の米粉蒸しパン	ロールパン　小麦粉　油　じゃがいも マヨネーズ風調味料　バター　上新粉 砂糖　さつまいも　栗	鶏肉　たまご　牛乳 パルメザンチーズ　豆乳	ブロッコリー　人参　玉葱 パセリ　果物	562
10・31	土	牛乳 ボーロ	ほうとう風うどん じゃがいものそぼろ煮　果物	牛乳 じゃこのおにぎり	うどん　じゃがいも 油　砂糖　米	豚肉　油揚げ　味噌　豚肉 牛乳　ちりめんじゃこ	南瓜　大根　人参　長葱　玉葱 果物　青菜	567
13・27	火	牛乳 ビスケット	ごはん　筑前煮　さわやか漬け 味噌汁　果物	牛乳　せんべい カルピスゼリー	米　油　こんにゃく　里芋 砂糖　せんべい	鶏肉　生揚げ　わかめ　味噌 牛乳　乳酸菌飲料	ごぼう　人参　れんこん　椎茸 さやえんどう　白菜　きゅうり レモン　果物　寒天	543
14・28	水	牛乳 せんべい	味噌ラーメン　豆腐焼売 中華風きゅうり　果物	牛乳 芋ようかん	中華麺　ごま油　片栗粉 焼売の皮　砂糖　さつまいも	豚肉　わかめ　味噌 鶏肉　豆腐　牛乳	生姜　にんにく　もやし　人参　コーン キャベツ　玉ねぎ　きゅうり　レモン 果物　寒天	539
26	月	牛乳 クラッカー	ごはん　豆腐の肉味噌グラタン 和風ツナサラダ　根菜汁　果物	牛乳 ヨーグルトポムポム	米　マヨネーズ風調味料 砂糖　油　小麦粉　バター	豆腐　豚肉　味噌　ツナ缶詰 牛乳　ヨーグルト	長葱　ほうれん草　キャベツ　きゅうり 大根　れんこん　人参　果物　りんご	616
29	木	牛乳 ウエハース	五目ごはん　大根と豚肉の煮物 味噌汁　果物	牛乳 きな粉揚げパン	米　砂糖　ロールパン　油	鶏肉　油揚げ　豚肉　味噌 牛乳　きな粉	干し椎茸　人参　グリンピース　大根 さやえんどう　キャベツ　玉ねぎ　果物	617
30	金	牛乳 かりんとう	ごはん　魚のノルウェー煮 きのこサラダ　すまし汁　果物	牛乳 かぼちゃのマフィン	米　片栗粉　油 砂糖　小麦粉　バター	たら　ツナ缶詰 牛乳　たまご	生姜　小松菜　コーン　エリンギ 白菜　人参　長葱　果物　南瓜	585

☆今月の果物はバナナ・梨・りんご・柿・オレンジを予定しています。（入荷状況等により日々の使用を決定します）

※献立（食材）は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。献立が変更になった場合はお知らせします。