



# 2021年度10月献立



ぱけっとランド亀有保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食)				10時おやつ 3時おやつ	材料名(おやつ)	栄養価		
		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	調味料			エネルギー	たんぱく質	脂質
01 (金)	ごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え みそ汁	りんご じゃがいも 米 しらたき 砂糖 ごま 油	豆腐 豚肉 みそ	りんご ほうれん草 たまねぎ にんじん ねぎ いんげん わかめ	だし汁 しょうゆ 酒 みりん	牛乳 牛乳 シュガートースト	牛乳 食パン グラニュー糖 バター 砂糖	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	751 22.3 26.5 388	kcal g g mg
02 (土)	スタミナ丼 切り干し大根のサラダ 中華スープ バナナ	米 片栗粉 マヨドレ ごま 油	豚肉	バナナ にんじん にら たまねぎ キャベツ 切り干しだいこん きゅうり にんにく しょうが	しょうゆ 中華だしの素	牛乳 牛乳 クラッカー クラッカーサンド	牛乳 クラッカー いちごジャム	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	682 21.8 22.4 352	kcal g g mg
04 (月)	ごはん さんまのかば焼き 小松菜の煮浸し みそ汁	オレンジ 米 じゃがいも 片栗粉 砂糖 油	さんま みそ 油揚げ	オレンジ こまつな りんご にんじん わかめ えのき しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	牛乳 牛乳 さつま芋 さつま芋とりんごの甘煮	牛乳 さつま芋 りんご 砂糖 バター レーズン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	661 22.5 24.7 404	kcal g g mg
05 (火)	中華丼 キャベツとツナのサラダ すまし汁 りんご	米 ごま油 油 片栗粉 砂糖	豆腐 豚肉 ツナ缶	りんご キャベツ はくさい えのき だけのこ しいたけ ねぎ にんじん しょうが にんにく	だし汁 中華スープ しょうゆ 酢 塩 こしょう	牛乳 麦茶 フルーツヨーグルト 塩おにぎりせんべい	麦茶 もも缶 みかん缶 パイン缶 ヨーグルト 砂糖 塩せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	630 23.3 20.8 398	kcal g g mg
06 (水)	パン じゃが芋のミートソース焼き コールスローサラダ きのこのスープ	バナナ じゃがいも 食パン マヨドレ 油 砂糖	豚ひき肉 チーズ	バナナ キャベツ たまねぎ えのき ホールトマト にんじん しめじ パセリ	コンソメ 酢 塩 こしょう ケチャップ	牛乳 牛乳 わかめおにぎり	牛乳 米 炊き込みわかめ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	695 24.5 20.6 300	kcal g g mg
07 (木)	☆給(9)食の日メニュー☆ 富士宮焼きそば 小松菜の磯和え おでん	りんご 焼きそばめん こんにゃく 油	生揚げ ちくわ 豚肉 かつお節	りんご だいこん キャベツ たまねぎ にんじん あおのり こまつな 焼きのり	だし汁 ソース しょうゆ みりん 塩	牛乳 牛乳 富士山クッキー	牛乳 バター 砂糖 小麦粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	527 19.6 19.3 329	kcal g g mg
08 (金)	ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物 みそ汁	オレンジ 米 砂糖 片栗粉 油	鶏肉 みそ 凍り豆腐 油揚げ	オレンジ にんじん たまねぎ こまつな 切り干しだいこん しいたけ しょうが	だし汁 しょうゆ みりん	牛乳 牛乳 にんじんクッキー	牛乳 にんじん ホットケーキ ミックス 卵 バター 砂糖	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	616 24.8 22.3 345	kcal g g mg
09 (土)	豚丼 にんじんのゴマあえ すまし汁 オレンジ	米 油 砂糖 ごま	豚肉 豆腐 かつお節	オレンジ たまねぎ にんじん ねぎ わかめ にんにく しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 塩	牛乳 牛乳 バナナきな粉	牛乳 バナナ きな粉 砂糖	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	620 24.0 21.2 324	kcal g g mg
11 (月)	ごはん 鶏肉と野菜の甘酢煮 中華スープ 柿	米 じゃがいも 片栗粉 油 砂糖 ごま油	鶏肉	柿 たまねぎ キャベツ にんじん しめじ ピーマン パプリカ	しょうゆ 酢 みりん 塩 中華だしの素	牛乳 牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 ホットケーキ ミックス 黒糖	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	595 20.1 13.5 315	kcal g g mg
12 (火)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 茹でブロッコリー すまし汁	りんご 米 砂糖	さけ みそ	りんご キャベツ はくさい ブロッコリー えのき にんじん しめじ ねぎ	だし汁 みりん しょうゆ 酒 塩 こしょう	牛乳 牛乳 かぼちゃのきな粉かけ	牛乳 かぼちゃ 砂糖 きな粉 レーズン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	491 23.2 10.9 296	kcal g g mg
13 (水)	パン タンドリーチキン かぼちゃサラダ 野菜スープ	バナナ 食パン	鶏肉 かつお節	バナナ かぼちゃ きゅうり キャベツ たまねぎ えのき コーン レモン にんにく	ケチャップ 塩 しょうゆ 酢 みりん コンソメ カレー粉	牛乳 牛乳 凍り豆腐のそぼろおにぎり	牛乳 米 凍り豆腐 砂糖 しょうゆ みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	631 31.1 16.6 325	kcal g g mg
14 (木)	マーボー豆腐丼 もやしの中華風和え物 中華スープ オレンジ	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖	豆腐 豚ひき肉 みそ	オレンジ もやし チンゲンサイ ねぎ しめじ こまつな にんじん しょうが	しょうゆ 酢 酒 塩 中華だしの素	牛乳 牛乳 大学芋	牛乳 さつまいも 砂糖 しょうゆ ごま 水 油	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	796 24.2 22.4 393	kcal g g mg
15 (金)	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツとじゃこの酢あえ みそ汁	バナナ 米 砂糖 油	豚肉 みそ しらす 干し 油揚げ	バナナ キャベツ はくさい にんじん えのき しょうが	だし汁 酢 しょうゆ 酒	牛乳 牛乳 かぼちゃトースト	牛乳 食パン バター かぼちゃ 砂糖	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	641 24.5 19.7 298	kcal g g mg
16 (土)	鶏肉のトマトスパゲティ ポテトサラダ 野菜スープ りんご	スパゲティ じゃがいも マヨドレ	鶏肉	りんご きゅうり キャベツ コーン にんじん ホールトマト たまねぎ しめじ	酒 コンソメ 塩 ケチャップ	牛乳 牛乳 鮭おにぎり	牛乳 米 鮭 塩 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	541 18.1 14.8 273	kcal g g mg

日 曜	献立名	材料名(昼食)				10時おやつ	材料名(おやつ)	栄養価
		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	調味料	3時おやつ		
18 (月)	ごはん オレンジ さばのみそ煮 キャベツのおかか和え すまし汁	米 じゃがいも 砂糖	さば みそ かつお節	オレンジ きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ にんじん ねぎ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	牛乳 牛乳 スイートパンプキン	牛乳 かぼちゃ 砂糖 バター	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.9 g カルシウム 284 mg
19 (火)	チンジャオロース丼 もやし中華和え はるさめスープ りんご	砂糖 はるさめ ごま油 片栗粉 米	豚肉	りんご もやし キャベツ わかめ にんじん ねぎ パプリカ ピーマン たけのこ	酢 しょうゆ 中華だしの素 みりん オイスターソース	牛乳 牛乳 みかんゼリー ぱりんこせんべい	牛乳 かんてん 水 オレンジジュース 砂糖 みかん缶 塩せんべい	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.0 g カルシウム 385 mg
20 (水)	パン バナナ ポークビーンズ ポイルブロッコリー 野菜スープ	食パン じゃがいも マヨドレ 砂糖 油	豚肉 大豆	バナナ たまねぎ ホールトマト にんじん ブロッコリー キャベツ コーン にんにく	ケチャップ コンソメ 酒 塩 パセリ粉 こしょう	牛乳 牛乳 枝豆おにぎり	牛乳 米 枝豆 塩こんぶ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 17.5 g カルシウム 286 mg
21 (木)	ごはん 柿 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の磯あえ すまし汁	米 じゃがいも 油 片栗粉 砂糖	生揚げ 豚ひき肉	柿 ほうれん草 はくさい たまねぎ えのき にんじん いんげん ねぎ のり	だし汁 しょうゆ みりん 塩	牛乳 牛乳 バナナケーキ	牛乳 米粉 砂糖 バナナ 油 ベーキングパウダー	エネルギー 606 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 18.1 g カルシウム 384 mg
22 (金)	きのこスパゲッティ かぼちゃのサラダ チキンスープ バナナ	スパゲティ マヨドレ 油	ハム ツナ缶 鶏ひき肉	バナナ かぼちゃ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん しめじ えのき コーン にんにく	塩 しょうゆ コンソメ こしょう	牛乳 牛乳 そぼろおにぎり	牛乳 米 鶏ひき肉 砂糖 酒 しょうゆ みりん	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.2 g カルシウム 160 mg
23 (土)	鶏そぼろごはん 大根と厚揚げの煮物 みそ汁 オレンジ	米 片栗粉 砂糖	鶏ひき肉 生揚げ みそ	オレンジ だいこん たまねぎ にんじん いんげん 切り干しだいこん	だし汁 しょうゆ みりん 酒	牛乳 牛乳 ホットケーキ	牛乳 ホットケーキ ミックス メープル	エネルギー 716 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 17.4 g カルシウム 344 mg
25 (月)	ごはん りんご 豚肉と野菜のごま炒め もやし中華風和え物 すまし汁	米 砂糖 油 ごま ごま油	豚肉 豆腐	りんご たまねぎ もやし ほうれん草 こまつな ねぎ にんじん えのき にんにく しょうが	だし汁 しょうゆ 酢 みりん 塩	牛乳 牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 ホットケーキ ミックス 油 砂糖 ココア	エネルギー 647 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 24.8 g カルシウム 349 mg
26 (火)	ごはん 柿 白身魚の照り焼き キャベツとちくわの和え物 みそ汁	米 ごま 砂糖	たら ちくわ みそ	柿 キャベツ 切り干し大根 たまねぎ にんじん わかめ	だし汁 しょうゆ みりん 酢 酒 塩	牛乳 牛乳 マカロニきな粉	牛乳 マカロニ きな粉 砂糖	エネルギー 545 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 12.6 g カルシウム 327 mg
27 (水)	パン バナナ かぼちゃグラタン キャベツのマリネ きのこのスープ	食パン 小麦粉 油 砂糖 パン粉	豚ひき肉 しらす干し バター チーズ	バナナ かぼちゃ たまねぎ キャベツ えのき ほうれん草 にんじん しめじ	酢 コンソメ 塩 こしょう	牛乳 牛乳 じゃごごまおにぎり	牛乳 米 しらす ごま 塩	エネルギー 740 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 26.6 g カルシウム 400 mg
28 (木)	☆お誕生メニュー☆ ピラフ オレンジ ハンバーグ 蒸し野菜	米 じゃがいも パン粉 油	豚ひき肉 豆腐 鶏ひき肉	オレンジ たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	ケチャップ ソース コンソメ 塩 パセリ粉 こしょう	牛乳 牛乳 かぼちゃのケーキ	牛乳 かぼちゃ 小麦粉 砂糖 卵 ベーキングパウダー バター 生クリーム	エネルギー 753 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 28.6 g カルシウム 323 mg
29 (金)	ハロウィンカレーライス キャベツとツナのサラダ 豆乳スープ りんご	米 じゃがいも 油 片栗粉	豆乳 豚肉 ツナ缶	たまねぎ りんご キャベツ はくさい にんじん えのき のり	カレールー 酢 塩 コンソメ こしょう	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 小麦粉 砂糖 ココア 卵 バター バニラエッセンス	エネルギー 768 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 33.3 g カルシウム 298 mg
30 (土)	ちゃんぽんラーメン かぼちゃのそぼろあんかけ バナナ	中華めん 油 片栗粉 ごま油	豚肉 鶏ひき肉	バナナ かぼちゃ キャベツ たまねぎ もやし にんじん	しょうゆ みりん 中華だしの素 塩	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	牛乳 米 かつお節 しょうゆ	エネルギー 654 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 15.1 g カルシウム 268 mg

※仕入れの都合上、メニューを変更する事があります。ご了承ください。

※献立の使用されている食材でまだ食べたことのない食材がありましたら、事前にご家庭で2回以上食べられるかどうかの確認をお願い致します。