




令和2年 10月 牧野保育園献立表《実施》

曜	月	火	水	木	金	土
献立	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;">給食だより</div> 			1 ごはん 豚肉の味噌炒め 里芋の煮物 すまし汁	2 菜飯ごはん ラーメン ナムル	3 牛乳 ロールパン クリームシチュー
				豚肉 玉ねぎ なすび にんじん ビーマン 味噌 しょうゆ 砂糖 だし粉 油 里芋 にんじん いんげん しょうゆ 砂糖 だし粉 ごんにやく 白菜 えのき しょうゆ 削り節 塩 だし昆布	菜飯の素 中華めん 豚肉 キャベツ もやし にんじん チンゲン菜 中華だし しょうゆ ごま油 大根 にんじん きゅうり すりごま 酢 砂糖 しょうゆ ごま油	牛乳 ロールパン 豚肉 マーガリン 玉ねぎ コンソメ にんじん スキムミルク じゃがいも ポタージュベース
期おやつ おやつ				牛乳 牛乳・ココアボール 牛乳 さつまいも ミルクココア マーガリン 砂糖 牛乳	牛乳 牛乳・バナナケーキ 牛乳 ホットケーキmix ◎卵 バナナ マーガリン 砂糖	牛乳 
献立	5 ドライカレー からあげ ツナフロッキーサラダ スープ 果物	6 ごはん 鮭の塩焼き 筑前煮 味噌汁	7 ごはん マカロニグラタン ツナほうれん草サラダ スープ	8 親子丼 白菜の旨煮 味噌汁	9 ごはん つるりんチャイナ しょうまい スープ	10 牛乳 運動会予備日 かまぼこ入り五目うどん
	期おやつ おやつ	牛乳 牛乳・モンブランムース・市販菓子 牛乳 モンブランベース 牛乳 ぱりんこ	鮭 塩 鶏肉 里芋 ごぼう にんじん キヌサヤ しょうゆ みりん 砂糖 だし粉 さつまいも 玉ねぎ うすあげ 味噌 削り節	マカロニ 玉ねぎ ブロッコリー ◎ベーコン 小麦粉 マーガリン 牛乳 塩 こしょう コンソメ チーズ パセリ ほうれん草 もやし にんじん ツナ ごまドレッシング 砂糖 大根 にんじん キャベツ コンソメ しょうゆ	鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 ◎卵 しょうゆ 砂糖 みりん だし粉 白菜 厚揚げ にんじん えのき しょうゆ 砂糖 だし粉 玉ねぎ なす チンゲン菜 味噌 削り節	春雨 豚肉 玉ねぎ にんじん ニラ 白菜 しょうゆ 砂糖 中華だし ごま油 冷凍しょうまい 豆腐 玉ねぎ ほうれん草 中華だし しょうゆ
期おやつ おやつ	牛乳 牛乳・モンブランムース・市販菓子	牛乳 牛乳・ハムチーズサンド	牛乳 牛乳・柿・市販菓子	牛乳 牛乳・鮭のラスク・市販菓子	牛乳 牛乳・フルーツヨーグルト・ラムネ	牛乳 カップゼリー・市販菓子
献立	12 ごはん 鶏肉のトマト煮 ビーフン炒め すまし汁	13 わかめごはん 運動会予備日 煮込みうどん ひじき豆	14 ごはん 豚肉のしょうが炒め 大根の煮物 味噌汁	15 ごはん タラの西京焼き キャベツのごま和え すまし汁	16 さつまいもカレーライス ツナごぼうサラダ 果物	17 牛乳 ロールパン ハンバーグ 具だくさんスープ
	期おやつ おやつ	鶏肉 塩 トマト缶 砂糖 ケチャップ パセリ コンソメ ビーフン にんじん 玉ねぎ キャベツ 塩 中華だし 油 おつゆ 鶏肉 大根 しょうゆ 塩 削り節 だし昆布	わかめごはんの素 うどん 鶏肉 玉ねぎ うす揚げ 白菜 にんじん 砂糖 みりん だし粉 しょうゆ オイガツオつゆ ひじき にんじん 大豆 キヌサヤ 砂糖 みりん しょうゆ ごま油 だし粉	豚肉 玉ねぎ にんじん しょうゆ 砂糖 しょうが 油 大根 にんじん いんげん しょうゆ 砂糖 だし粉 ほうれん草 しめじ 厚揚げ 味噌 削り節	タラ 白味噌 砂糖 みりん キャベツ にんじん チンゲン菜 すりごま しょうゆ 砂糖 だし粉 里芋 ごんにやく しいたけ しょうゆ 削り節 だし昆布 塩	牛肉 玉ねぎ にんじん さつまいも ブロッコリー カレールー スキムミルク トマトジュース ケチャップ マーガリン ウスターソース ごぼう にんじん きゅうり ツナ ◎マヨネーズ 酢 砂糖 しょうゆ すりごま みかん缶
期おやつ おやつ	牛乳 牛乳・ココアクッキー	牛乳 牛乳・フライドポテト	牛乳 牛乳・鮭おにぎり	牛乳 牛乳・メーフルトースト	牛乳 牛乳・マカロニきな粉	牛乳 市販菓子
期おやつ おやつ	牛乳 小麦粉 砂糖 マーガリン ミルクココア ◎卵 ベーキングパウダー	牛乳 フライドポテト 油 塩	牛乳 鮭フレーク 塩 すりごま	牛乳 食パン ケーキシロップ マーガリン	牛乳 マカロニ 砂糖 きな粉 塩	クッピーラムネ ぼたぼた焼き

献立	19	ごはん カレーニエル 切り干し大根の煮物 味噌汁	20	ごはん 他人焼き キャベツサラダ すまし汁	21	ごはん チャーシュー豆腐 しょうまい 卵スープ	22	牛丼 フロッコリーのおかか和え 味噌汁	23	ごはん ミートローフ マカロニサラダ スープ	24	牛乳 ちくわ入り焼きそば
	材料	麺 小麦粉 カレー粉 塩 マーガリン 切り干し大根 にんじん うす揚げ いんげん しょうゆ 砂糖 ごま油 だし粉 キャベツ さつまいも 豆腐 味噌 削り節	牛ミンチ 玉ねぎ にんじん ◎卵 しょうゆ みりん 砂糖 だし粉 キャベツ にんじん ほうれん草 コーン 和風ごま醤油ドレッシング ちくわ 玉ねぎ 白菜 削り節 しょうゆ だし昆布 塩	豚肉 厚揚げ 玉ねぎ にんじん 白菜 たけのこ グリンピース ごま油 しょうゆ 砂糖 中華だし 片栗粉 冷凍しょうまい テンゲン菜 しめじ 玉ねぎ ◎卵 しょうゆ 中華だし	牛肉 玉ねぎ にんじん ほうれん草 砂糖 しょうゆ だし粉 フロッコリー にんじん コーン かつお節 砂糖 しょうゆ だし粉 大根 なす 白菜 味噌 削り節	合挽ミンチ ◎卵 玉ねぎ にんじん 豆腐 グリンピース 塩 こしょう パン粉 ケチャップ マカロニ コーン ほうれん草 にんじん ◎マヨネーズ 塩 玉ねぎ 厚揚げ かぼちゃ コンソメ しょうゆ	牛乳 焼きそば類 にんじん 玉ねぎ ちくわ 豚肉 キャベツ 焼きそばソース 油					
おやつ	牛乳・フルーチェ・ぱりんこ	牛乳・じゃこトースト	牛乳・みるくもち	牛乳・フライドポテト	牛乳・バナナ・市販菓子	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
材料	牛乳 フルーチェ(いちご) 牛乳 ぱりんこ	牛乳 食パン ちりめんじゃこ ◎マヨネーズ チーズ	牛乳 片栗粉 砂糖 牛乳 きな粉 塩	牛乳 フライドポテト 油 塩	牛乳 バナナ アンパンマンせんべい 白い風船							
献立	26	ごはん タラの天ぷら ほうれん草の信田和え すまし汁	27	ごはん スタミナ炒め コンソメ煮 味噌汁	28	ごはん 2歳児参観 高野豆腐とひき肉の煮物 きんぴらごぼう 味噌汁	29	ハヤシライス 2歳児参観 おかか和え 栗物	30	ごはん 鶏肉のピザ焼き 星芋とちくわの煮物 スープ	31	牛乳 ハローウィン クリームシチュー
	おかずの内容	タラ 天ぷら粉 塩 油 ほうれん草 にんじん うす揚げ しょうゆ 味噌 すりごま 砂糖 大根 キャベツ えのき しょうゆ 塩 削り節 だし昆布	牛肉 玉ねぎ にんじん キャベツ ニラ しょうゆ 砂糖 油 しょうが すりごま 片栗粉 大根 にんじん れんこん いんげん コンソメ しょうゆ ほうれん草 里芋 白菜 味噌 削り節	高野豆腐 にんじん 鶏ミンチ しいたけ 片栗粉 塩 だし粉 砂糖 みりん しょうゆ ごぼう にんじん ビーマン すりごま しょうゆ 砂糖 ごま油 玉ねぎ しめじ テンゲン菜 味噌 削り節	牛肉 玉ねぎ にんじん じゃが芋 マッシュルーム ケチャップ ウスターソース ハヤシプレーク 白菜 にんじん きゅうり コーン しめじ かつお節 砂糖 しょうゆ だし粉 黄桃缶	鶏肉 ケチャップ チーズ 里芋 ちくわ にんじん きぬさや 砂糖 しょうゆ だし粉 玉ねぎ ほうれん草 にんじん しょうゆ コンソメ 削り節	牛乳 ロールパン 豚肉 マーガリン 玉ねぎ コンソメ にんじん スキムミルク じゃがいも ポタージュベース					
おやつ	牛乳・お好みマカロニ	牛乳・おかかおにぎり	牛乳・小豆クリームサンド	牛乳・カルピスゼリー・ラムネ	牛乳・かぼちゃクッキー	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
材料	牛乳 マカロニ ◎マヨネーズ お好みソース	牛乳 米 かつお節 しょうゆ みりん	牛乳 食パン ホイップクリーム つぶあん	牛乳 カルピスゼリー・ラムネ	牛乳 小豆クリームサンド 砂糖 粉ゼラチン みかん缶 ラムネ	牛乳 かぼちゃ 砂糖 ◎卵 かぼちゃ ベーキングパウダー						

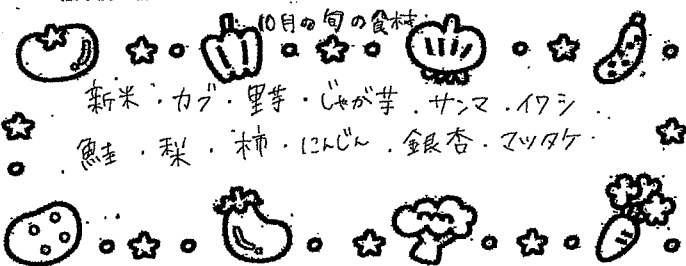
今月の平均給与栄養量

3歳児以上	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
	561Kcal	21.5g	18.0g	269mg	1.5mg	2.0g	225μg	0.29mg	0.43mg	22mg

3歳児未満	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
	470Kcal	18.3g	16.3g	189mg	1.0mg	1.8g	197μg	0.25mg	0.39mg	20mg

* 3歳以上は昼食と3時のおやつを含めた栄養所容量

* 3歳未満は朝おやつと昼食と3時のおやつを含めた栄養所容量



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れた食材です。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制する効果も期待できます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富