

2020年10月 予定献立表

福音幼稚園

【今月の食材】		1(木)		2(金)	
<p>さんま さつまいも 里芋 きのご類 ごぼう れんこん りんご 梨 柿</p>		<p>ごはん みそしる キャベツ、にんじん、わかめ だし、みそ</p> <p>鶏肉と切干大根煮 鶏もも、切干大根、大根、にんじん まいたけ、しめじ だし、砂糖、しょうゆ、みりん 塩、油</p> <p>もやしときゅうりの塩こぼれ和え もやし、きゅうり、塩昆布 レモン汁、しょうゆ</p>		<p>タンメン風うどん うどん、豚バラ、もやし、にんじん チンゲン菜、コーン、かまぼこ だし、鶏ガラ、塩、しょうゆ</p> <p>豆腐とひじきの煮物 木綿豆腐、ひじき、油揚げ にんじん、えだまめ 砂糖、しょうゆ、ごま、白だし</p> <p>ヨーグルト</p>	
<p>たんぱく質 12.4 g 脂質 6.9 g 炭水化物 57 g 食塩相当量 1.7 g</p>		<p>たんぱく質 343 kcal 脂質 12.4 g 炭水化物 6.9 g 食塩相当量 57 g</p>		<p>たんぱく質 391 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 11 g 炭水化物 55.3 g 食塩相当量 2.6 g</p>	
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	
<p>ごはん みそしる ごぼう、油揚げ、チンゲン菜 だし、みそ</p> <p>かじきのごましょうゆ揚げ かじき、ごま しょうゆ、みりん、かたくり粉、油</p> <p>かぼちゃのそぼろ煮 かぼちゃ、鶏ひき肉 だし、砂糖、しょうゆ、油</p> <p>梨</p>	<p>三色丼 ごはん、鶏ひき肉 にんじん、しめじ、いんげん だし、砂糖、しょうゆ、みりん 塩、みそ、油</p> <p>みそしる 木綿豆腐、わかめ だし、みそ</p> <p>ブロッコリーの白だし和え ブロッコリー 白だし</p>	<p>ナポリタン スパゲッティ、ベーコン にんじん、たまねぎ、ピーマン ケチャップ、油、塩</p> <p>さつまいもとりんごのサラダ さつまいも、りんご ごま、マヨネーズ、しょうゆ</p> <p>チーズ</p>	<p>ごはん みそしる じゃがいも、切干大根、みずな だし、みそ</p> <p>豚肉と大根のみそ炒め 豚かたロース、大根、いんげん まいたけ、しめじ、にんじん だし、砂糖、しょうゆ、みりん 油</p> <p>ほうれんそうのナムル ほうれん草、もやし、にんじん はるさめ、鶏ガラ、ごま油 しょうゆ、塩</p>	<p>ごはん みそしる 木綿豆腐、なめこ だし、みそ</p> <p>煮込みハンバーグ 合挽肉、たまねぎ、にんじん コーン、木綿豆腐、絹ごし豆腐 ケチャップ、中濃ソース、砂糖、塩</p> <p>マカロニサラダ マカロニ、コーン、ツナ缶、にんじん きゅうり、塩、マヨネーズ ルンバドレッシング</p>	
<p>たんぱく質 403 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 9.2 g 炭水化物 61.5 g 食塩相当量 1.3 g</p>	<p>たんぱく質 400 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 10 g 炭水化物 57.1 g 食塩相当量 1.6 g</p>	<p>たんぱく質 400 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 11.4 g 炭水化物 60.2 g 食塩相当量 1.4 g</p>	<p>たんぱく質 392 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 9.9 g 炭水化物 61.1 g 食塩相当量 2 g</p>	<p>たんぱく質 452 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.5 g 炭水化物 59.9 g 食塩相当量 1.3 g</p>	
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	
<p>枝豆ごはん ごはん、えだまめ</p> <p>コンソメスープ たまねぎ、にんじん、えだまめ コーン、鶏ガラ、コンソメ</p> <p>にんじん肉巻き 豚かたロース、にんじん 小麦粉、砂糖、しょうゆ、だし みりん、油</p> <p>ごぼうサラダ ごぼう、にんじん、コーン缶 ごま、マヨネーズ、しょうゆ</p> <p>ゼリー</p>	<p>ドライカレー ごはん、鶏ひき肉、たまねぎ にんじん、いんげん、ピーマン、コーン カレールー、鶏ガラ、油</p> <p>みそしる 木綿豆腐、わかめ だし、みそ</p> <p>りんごサラダ りんご、レタス、きゅうり 塩、レモン汁 ルンバドレッシング</p>	<p>ごはん いわしのザンギ いわし、砂糖、しょうゆ、みりん、塩 しょうが、にんにく、かたくり粉、小麦粉、油</p> <p>マカロニサラダ マカロニ、にんじん、コーン ハム、マヨネーズ、塩</p> <p>ぶどう</p>	<p>ごはん みそしる はくさい、にんじん、まいたけ だし、みそ</p> <p>肉じゃが 豚かたロース、じゃがいも にんじん、たまねぎ、しらたき だし、砂糖、しょうゆ、油</p> <p>キャベツとブロッコリーのごま和え キャベツ、ブロッコリー ごま、砂糖、しょうゆ、白だし</p>	<p>中華丼 ごはん、豚かたロース はくさい、もやし、にんじん かまぼこ、チンゲン菜 鶏ガラ、しょうゆ、塩 ごま油、かたくり粉</p> <p>みそしる たまねぎ、わかめ だし、みそ</p> <p>ハッシュドポテト じゃがいも、塩、油</p> <p>ゼリー</p>	
<p>たんぱく質 407 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 62.1 g 食塩相当量 0.8 g</p>	<p>たんぱく質 451 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 15.4 g 炭水化物 60.4 g 食塩相当量 2.2 g</p>	<p>たんぱく質 378 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 56.7 g 食塩相当量 0.6 g</p>	<p>たんぱく質 376 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 9.4 g 炭水化物 59.6 g 食塩相当量 1.2 g</p>	<p>たんぱく質 408 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 65.4 g 食塩相当量 1.1 g</p>	
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	
<p>うどんとかい代休</p>	<p>ごはん みそしる 木綿豆腐、わかめ だし、みそ</p> <p>から揚げ 鶏もも、からあげ粉 しょうゆ、塩、砂糖、油</p> <p>ちくわときゅうりの甘酢和え ちくわ、きゅうり、わかめ 砂糖、しょうゆ、酢</p>	<p>ごはん かじきのごましょうゆ揚げ かじき、ごま しょうゆ、みりん 小麦粉、かたくり粉、油</p> <p>かぼちゃのそぼろ煮 かぼちゃ、鶏ひき肉 だし、砂糖、しょうゆ、油</p> <p>梨</p>	<p>ごはん みそしる しいたけ、大根、豆苗 だし、みそ</p> <p>鶏肉とキャベツの含め煮 鶏もも、キャベツ、油揚げ にんじん、まいたけ、しめじ 砂糖、しょうゆ、みりん、塩、だし</p> <p>春雨サラダ はるさめ、きゅうり、にんじん コーン、塩、砂糖、酢、しょうゆ</p>	<p>ミートスパゲッティ スパゲッティ、合挽肉 たまねぎ、にんじん コンソメ、トマトピューレ ケチャップ、塩、油</p> <p>白菜とツナのおかかポン酢和え はくさい、ツナ缶、かつお節 ぽん酢</p> <p>ウインナー ウインナー</p> <p>リンゴジュース</p>	
<p>たんぱく質 398 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 11.9 g 炭水化物 52.5 g 食塩相当量 2 g</p>	<p>たんぱく質 365 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 7.1 g 炭水化物 58.9 g 食塩相当量 0.5 g</p>	<p>たんぱく質 391 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 11.1 g 炭水化物 56 g 食塩相当量 1.5 g</p>	<p>たんぱく質 466 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.4 g 炭水化物 57 g 食塩相当量 1.6 g</p>		
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
<p>ナポリタン スパゲッティ、にんじん、たまねぎ ベーコン、ピーマン ケチャップ、塩、油</p> <p>みそしる さといも、油揚げ、ほうれんそう だし、みそ</p> <p>さつまいもとりんごのサラダ さつまいも、りんご ごま、マヨネーズ、しょうゆ</p> <p>チーズ</p>	<p>ごはん みそしる 木綿豆腐、わかめ だし、みそ</p> <p>鶏肉の五目煮 鶏もも、水煮大豆 にんじん、こんにゃく、ひじき だし、砂糖、しょうゆ、みりん</p> <p>青菜のしらす和え こまつな、しらす 白だし</p>	<p>枝豆ごはん ごはん、えだまめ</p> <p>にんじん肉巻き 豚かたロース、にんじん 小麦粉、砂糖、しょうゆ、だし みりん、油</p> <p>ごぼうサラダ ごぼう、にんじん、コーン缶 ごま、マヨネーズ、しょうゆ</p> <p>ゼリー</p>	<p>チキンカレー ごはん、鶏もも、豚こま にんじん、じゃがいも、たまねぎ 鶏ガラ、カレールー、油</p> <p>りんごサラダ りんご、レタス、きゅうり 塩、レモン汁 ルンバドレッシング</p> <p>キャロットさん</p>	<p>ブルコギ丼 ごはん、豚かたロース、豚もも たまねぎ、にんじん、深ねぎ、にら はるさめ、にんにく、砂糖、しょうゆ みりん、ごま、ごま油 かたくり粉、油</p> <p>みそしる 大根、まいたけ、油揚げ だし、みそ</p> <p>もやしときゅうりの塩こぼれ和え もやし、きゅうり 塩昆布、しょうゆ、レモン汁</p> <p>柿</p>	
<p>たんぱく質 428 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 13.5 g 炭水化物 60.8 g 食塩相当量 2.2 g</p>	<p>たんぱく質 363 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 6.6 g 炭水化物 68.1 g 食塩相当量 1.9 g</p>	<p>たんぱく質 383 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 10 g 炭水化物 58.8 g 食塩相当量 0.3 g</p>	<p>たんぱく質 476 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 12.3 g 炭水化物 75.3 g 食塩相当量 1.2 g</p>	<p>たんぱく質 433 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 11.3 g 炭水化物 66 g 食塩相当量 1.6 g</p>	

*都合により献立を変更することがあります。