



令和2年 10月 献立表



※のついているところは、アレルギーを含むお菓子を使用することもあります。

亀井野保育園

日	付	曜日	午前おやつ	普通食 昼食	午後 おやつ	栄養量				炭水化物 脂質 (力になる 黄の食品)	たんぱく質 (血になる 赤の食品)	ビタミン (体を整える 緑の食品)	アレルギー								
						熱量(kcal)		蛋白質(g)					脂質(g)		塩分(g)		卵	乳 乳糖	魚貝類 甲殻類 魚卵	くるみ アーモンド ピーナッツ	
						幼児	乳児	幼児	乳児				幼児	乳児	幼児	乳児					
1		木	ぎゅうにゅう おかし	かしわうどん レタスのマリネサラダ ブルーベリーラッシー	むぎちゃ 0~2歳 さつまいもだんご 3歳~ つきみだんご	366	293	16.4	13.1	7.7	6.1	1.7	1.4	うどん	とりにく	だいこん		○	○		
2		金	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう レーズンロール やきそばサラダ トマトスープ	むぎちゃ とりごぼうピラフ	471	333	13.0	10.0	21.9	14.2	2.4	1.6	レーズン ロール	ベーコン	たまねぎ		○	○		
3	24	土	むぎちゃ おかし	さんしょくどんぶり みそしる	むぎちゃ おかし フルーツ	353	283	14.2	11.3	7.2	5.8	1.9	1.5	ごはん	とりひきにく	ほうれんそう				※	
5	19	月	ぎゅうにゅう おかし	さけふりかけ にくじゃが かいそうサラダ みそしる	ぎゅうにゅう 0歳 ドーナッツ/1歳~あげパン	346	277	11.5	9.2	4.2	3.3	2.1	1.7	ごはん	ぶたにく	レタス		○	○	○	
6	20	火	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう きゅうりサンド チキンソテー カレースープ	むぎちゃ しおこんぶごはん	452	357	22.5	18.0	21.5	16.7	1.9	1.5	しょくパン	とりにく	きゅうり		○	○	○	
7	21	水	ぎゅうにゅう おかし	わかめごはん とうふハンバーグ サラダな マカロニサラダ みそしる	ぎゅうにゅう ビーフン	446	343	15.7	12.4	13.3	10.6	2.0	1.6	ごはん	とりひきにく とうふ	サラダな		○	○		
8	22	木	ぎゅうにゅう おかし	ぶたキャベツおむぎめん れんこんサラダ ラッシー	0歳 むぎちゃ/1歳~ ギゅうにゅう りんごのケーキ	494	395	15.7	12.6	24.0	19.2	1.7	1.3	おむぎめん	ぶたにく	れんこん		○	○		
9	23	金	ぎゅうにゅう おかし	ぶりのあげに サラダな ちんげんさいのちゅうかあえ みそしる	0、1歳 ラッシー リッツサンド 2歳~ ヨーグルト リッツ	457	352	18.3	14.4	15.3	12.2	2.0	1.6	ごはん	ぶり	ちんげんさい			○	○	
10	31	土	むぎちゃ おかし	しょうがやきどんぶり みそしる	むぎちゃ おかし フルーツ	308	246	12.1	9.7	4.3	3.4	1.8	1.5	ごはん	ぶたにく	キャベツ				※	
12	26	月	ぎゅうにゅう おかし	さわらのさいきょうやき ほうれんそうのごますあえ いもにじる	ぎゅうにゅう おかし フルーツ	435	333	19.3	15.2	12.7	10.1	1.3	1.1	ごはん	さわら	にんじん		※	○	○	※
13	27	火	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう ベーコンレタスサンド キャベツときのこのガーリックソテー とうにゅうコーンスープ	むぎちゃ ねぎみそにゅうめん	452	362	15.6	12.5	19.9	15.9	1.6	1.3	ドッグパン	ベーコン	キャベツ		○	○	○	
15	29	木	ぎゅうにゅう おかし	ミートソーススパゲティー じゃがいものたらまヨあえ ぶどうラッシー	0歳 むぎちゃ/1歳~ ギゅうにゅう 15日 きのごごはん 29日 くりときのこのたきこみごはん	493	394	17.0	13.6	17.2	13.8	1.4	1.1	スパゲティー	ぶたひきにく	トマト		○	○	○	
16		金	ぎゅうにゅう おかし	カツカレー もやしとツナのちゅうかあえ レモンラッシー	0歳 むぎちゃ/1歳~ ギゅうにゅう ごまトースト	467	376	15.7	12.7	20.2	16.2	2.1	1.7	ごはん	ぶたにく	もやし		○	○		
	28	水	ぎゅうにゅう おかし	さつまいもコロッケ サラダな わかめのすのもの みそしる	ぎゅうにゅう ごまトースト	435	333	10.4	8.1	8.7	6.9	1.5	1.2	ごはん さつまいも	ぶたひきにく	たまねぎ		○	○		
	30	金	ぎゅうにゅう おかし	おばけカレー かぼちゃサラダ オニオンスープ	むぎちゃ まほうのゼリー おかし	470	376	11.7	9.4	15.5	12.4	1.7	1.4	ごはん	とりにく	かぼちゃ		○	0、1歳 3歳~ ○	※	※
誕生会	14	水	ぎゅうにゅう おかし	さつまいもごはん ぶたきつね サラダな ミニトマト とんじる	りんごジュース 0~2歳 とうにゅうロールケーキ 3歳~ ロールケーキ	436	349	17.0	13.6	12.1	9.7	2.2	1.8	ごはん さつまいも	ぶたひきにく	にら		3歳~ ○	0、1歳 3歳~ ○		

さつまいもごはん

~材料~

- ・米 …2合
- ・さつまいも …1/2本
- ・塩 …ひとつまみ
- ・酒 …大さじ1

~作り方~

- ①さつまいもの皮をむいて1cmの角切りにして蒸す。
- ②米をとき、塩、酒を入れて、炊飯器の分量の水で炊く。
- ③炊きあがったら、①と混ぜ合わせて完成。

秋の食材、さつまいもを使ったレシピを紹介します！

さつまいもコロッケ

~材料~

- ・サラダ油 …適量
- ・塩こしょう …適量
- ・人参 …20g(みじん切り)
- ・玉ねぎ …80g(みじん切り)
- ・豚挽肉 …40g
- ・小麦粉
- ・パン粉
- ・卵

~作り方~

- ①さつまいもは皮をむいて、薄いいちょう切りにし、蒸し、つぶす。
- ②フライパンにサラダ油、豚挽肉、みじん切りにした人参、玉ねぎを炒め、塩こしょうで味付けする。
- ③ボールに①と②を入れ、よく混ぜ合せ、小判型に丸め、小麦粉、卵(水で代用可)、パン粉の順でつけて170℃の油で揚げて完成。

※10月のお弁当の日はありません。

献立は都合により変更する場合があります。