

2021年度 10月給食献立表

3歳以上児は★の時も主食の準備をよろしくお願いします

門司保育所(みどり園)

日	未満児 主食	全 児 昼 食	未満児 午前 おやつ	全 児 午 後 お や つ (*は手作り)	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)					
					血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの	
					1	2	3	4	5	6
1 金	ごはん	牛肉とごぼうのしぐれ煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 クッキー	牛肉 油揚 味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	ごぼう 生姜 葱	米・糸こんにやく・砂糖 醤油・酒・みりん じゃがいも・クッキー	すりごま 油
2 土	パン	ソイミートパンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 せんべい	ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 びーマン	玉葱・えのき茸 キャベツ・スイートコーン	ロールパン・パンネ・トマトビュレ ケチャップ・醤油・スープの素 酒・せんべい	サラダ油
4 月	ごはん	鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 えのきと豆腐のすまし汁	牛乳	飲むヨーグルト ウエハース ビスケット	鶏ひき肉 卵 豆腐	牛乳・煮干し 出し昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	小松菜 人参	玉葱・生姜 えのき茸・葱	米・酒・パン粉・醤油 スープの素・砂糖・ウエハース ビスケット	サラダ油
5 火	ごはん	チキンカレー 切干大根サラダ	牛乳	牛乳 りんご	鶏肉 ロースハム	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱・グリルピース 切干大根・胡瓜 りんご	米・カレー粉 スープの素・じゃがいも 砂糖・酢・醤油	サラダ油 ごま油
6 水	ごはん	煮魚 かぼちゃの含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳	牛乳 *ごまとチーズの カップケーキ	鯖	牛乳・煮干し 出し昆布 プロセチス	南瓜 チンゲンサイ 人参	生姜 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 ホットケーキミックス	油 黒ごま
7 木	ごはん	ひじきハンバーグ トマト 野菜スープ	牛乳	牛乳 おかき おやつ昆布	合挽肉 卵	牛乳・干ひじき スキムミルク・粉チーズ おやつ昆布	トマト 人参 パセリ	玉葱 キャベツ	米・パン粉 醤油・ケチャップ スープの素・おかき	油
8 金	パン	春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳	牛乳 *さつまいものスナック	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん 小松菜	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・春雨・醤油 スープの素・片栗粉 さつまいも	サラダ油 ごま油
9 土	パン	汁ビーフン バナナ	牛乳	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ がらす	牛乳	人参	玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱 バナナ	ロールパン・ビーフン スープの素・醤油・サブレ	サラダ油
11 月	ごはん	八宝菜 もやしと卵の中華スープ	牛乳	牛乳 *栗蒸しパン	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 もやし・葱	米・スープの素 片栗粉・ホットケーキミックス 砂糖・醤油	サラダ油 ごま油 栗甘露煮
12 火	ごはん	だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳	牛乳 丸ボーロ	鶏肉 味噌 油揚	牛乳・スキムミルク 煮干し・出し昆布 干ひじき	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・小麦粉 砂糖・醤油 丸ボーロ	油
13 水	ごはん	いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳	牛乳 クラッカー	いわしすり身 豆腐・味噌 かつお節	牛乳・白す干し 干若布・煮干し 出し昆布	ブロッコリー 人参	生姜 葱	米・さつまいも 醤油・片栗粉・砂糖 みりん・クラッカー	油
14 木	ごはん	牛肉とごぼうのしぐれ煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 クッキー	牛肉 油揚 味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	ごぼう 生姜 葱	米・糸こんにやく・砂糖 醤油・酒・みりん じゃがいも・クッキー	すりごま 油
15 金	パン	レバーボール 胡瓜もみ コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 かりんとう	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキムミルク	人参 びーマン パセリ	玉葱・胡瓜・キャベツ スイートコーン	ロールパン・小麦粉 かりんとう スープの素	ピーナッツ サラダ油
16 土	★	焼きそば えのきだけスープ	牛乳	牛乳 あられ	豚肉 さつま揚	牛乳 青のり 干若布	人参	もやし・キャベツ 玉葱・葱・えのき茸	中華めん・ウスターソース スープの素・あられ	サラダ油
18 月	パン	春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳	牛乳 *人参マドレーヌ	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん 小松菜	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・春雨・醤油 スープの素・片栗粉・砂糖 小麦粉・ベーキングパウダー	サラダ油 ごま油 バター
19 火		切り昆布とちりめんの炊き込みごはん 豚ヒレのたつた揚げ・野菜サラダ 麩とわかめのすまし汁・みかん	牛乳	プリン	豚ヒレ	牛乳・出し昆布 刻み昆布・白す干し 干若布・煮干し	人参	キャベツ・胡瓜・葱 みかん	米・酒・醤油・片栗粉 上新粉・酢・砂糖 白玉ふ・プリン	サラダ油
20 水	パン	ソイミートパンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 せんべい	ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 びーマン	玉葱・えのき茸 キャベツ・スイートコーン	ロールパン・パンネ・トマトビュレ ケチャップ・醤油・スープの素 酒・せんべい	サラダ油
21 木	ごはん	ひじきハンバーグ トマト 野菜スープ	牛乳	牛乳 おかき おやつ昆布	合挽肉 卵	牛乳・干ひじき スキムミルク・粉チーズ おやつ昆布	トマト 人参 パセリ	玉葱 キャベツ	米・パン粉 醤油・ケチャップ スープの素・おかき	油
22 金	パン	汁ビーフン バナナ	牛乳	牛乳 *さつまいもおにぎり	豚肉 かまぼこ がらす	牛乳	人参	玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱 バナナ	ロールパン・ビーフン スープの素・醤油 米・さつまいも	サラダ油 黒ごま
23 土	ごはん	八宝菜 もやしと卵の中華スープ	牛乳	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 もやし・葱	米・スープの素 砂糖・醤油 片栗粉・サブレ	サラダ油 ごま油
25 月	ごはん	鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 えのきと豆腐のすまし汁	牛乳	飲むヨーグルト ウエハース ビスケット	鶏ひき肉 卵 豆腐	牛乳・煮干し 出し昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	小松菜 人参	玉葱・生姜 えのき茸・葱	米・酒・パン粉・醤油 スープの素・砂糖・ウエハース ビスケット	サラダ油
26 火	ごはん	煮魚 かぼちゃの含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳	牛乳 *はるまきチーズ	鯖	牛乳・煮干し 出し昆布 (冷)春巻きチーズ	南瓜 チンゲンサイ 人参	生姜 玉葱	米・酒・砂糖・醤油	油
27 水	ごはん	だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳	牛乳 ミルクパン	鶏肉 味噌 油揚	牛乳・スキムミルク 煮干し・出し昆布 干ひじき	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・小麦粉 砂糖・醤油 ミルクパン	油
28 木	ごはん	チキンカレー 切干大根サラダ	牛乳	牛乳 バナナ	鶏肉 ロースハム	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱・グリルピース 切干大根・胡瓜 バナナ	米・カレー粉 スープの素・じゃがいも 砂糖・酢・醤油	サラダ油 ごま油
29 金	ごはん	いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳	牛乳 クラッカー	いわしすり身 豆腐・味噌 かつお節	牛乳・白す干し 干若布・煮干し 出し昆布	ブロッコリー 人参	生姜 葱	米・さつまいも 醤油・片栗粉・砂糖 みりん・クラッカー	油
30 土	★	焼きそば えのきだけスープ	牛乳	牛乳 あられ	豚肉 さつま揚	牛乳 青のり 干若布	人参	もやし・キャベツ 玉葱・葱・えのき茸	中華めん・ウスターソース スープの素・あられ	サラダ油

【月平均栄養価】

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミン			
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量 400	15	12	270	2.1	1.8	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価 394	17.3	16.6	292	2.1	1.7	368	0.26	0.45	27
未満児	基準量 480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価 493	19.1	17.4	327	1.9	1.6	326	0.27	0.48	23

※平均栄養価は行事食を除く



ビタミンCと食物繊維がたっぷり!
歯ごたえもおいしい れんこん



穴の開いた独特の形から、「見通しがきく」といわれ、縁起物としてお祝いの料理に用いられます。炭水化物が主成分で、エネルギー量は高めですが、肌の新陳代謝を活性化したり、粘膜を丈夫にして風邪を予防したりするビタミンCを多く含みます。また、便秘予防になる食物繊維も豊富です。表面に傷がなく、変色していない新鮮なものを選び、シャキシャキした歯ごたえを残すために、加熱しすぎないことがポイントです。天ぷら、きんぴら、サラダ、煮物など、食感のアクセントとしていろいろな料理に活用できます。

