



2021年 10月 献立予定表



日	曜	献立名	材料とからだの中の働き			おやつ	
			熱や力のもとになるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	乳児 午前	午後
1	金	ご飯	米			豆乳 クッキー 豆乳	バームクーヘン (卵・乳・小麦) ブルーベリー 牛乳(乳児は豆乳)
		ミートローフ	砂糖パン粉 醤油 油 トマトピューレ	豚ひき肉 卵 豆乳 コンソメ	玉ねぎ パセリ にんにく 生姜 塩 ミックスベジタブル トマト 缶		
		ブロッコリーサラダ	砂糖 酢 油		ブロッコリー コーン レタス りんご		
		かぼちゃのポタージュ	かぼちゃスープの素	豆乳	パセリ		
2	土	あんかけ焼きそば	片栗粉 砂糖 焼きそば 醤油 油 オイスターソース ごま油	豚肉 鶏ガラ	白菜 人参 玉ねぎ チンゲン菜 塩	赤ちゃん せんべい 麦茶	〔 いなりすし 米ゆかり ごま いなりの皮 麦茶 〕
		かぼちゃの甘煮	砂糖 醤油 みりん	鯉節	かぼちゃ		
		わかめスープ	酒 ごま ごま油 醤油	わかめ コンソメ 鶏ガラ	万能ねぎ		
4	月	ご飯	米			紫芋 せんべい 豆乳	さつまいものきな粉和え さつまいものきな粉 砂糖 サラダ油 牛乳(乳児は豆乳)
		田舎風煮	みりん 酒 砂糖 醤油 じゃが芋 油	鯉節 鶏肉 竹輪 凍り豆腐	しめじ 人参 いんげん 生姜		
		きゅうりとしらすの酢の物	砂糖 酢 醤油	しらすわかめ	きゅうり		
		味噌汁		煮干 鯉節 味噌 油揚げ	キャベツ		
5	火	ご飯	米			豆乳 クッキー 豆乳	〔 抹茶ゼリー 抹茶ゼリーの素 黒蜜 ミニ野菜スティック 牛乳(乳児は豆乳) 〕
		ドライカレー	油 カレー粉 カレールウ	豚ひき肉	人参 玉ねぎ ビーマン 生姜 にんにく		
		スパゲティサラダ	スパゲティ マヨドレ 砂糖		きゅうり 人参 コーン		
		柿			柿		
6	水	ご飯	米			ミレー ビスケット 豆乳	〔 2色ジャムサンド 食パン いちごジャム ブルーベリージャム 牛乳(乳児は豆乳) 〕
		ぶりの照り焼き	酒 みりん 酒 醤油	ぶり			
		豚肉の青菜炒め	ごま油 醤油 砂糖 オイスターソース	豚肉 ひじき	人参 もやし 小松菜		
		味噌汁		煮干 鯉節 味噌 豆腐	なめこ		
7	木	鉄骨ご飯	酒 みりん 醤油 砂糖 米	ひじき 鯉節		紫芋 せんべい 豆乳	りんご 黒糖かりんとう 牛乳(乳児は豆乳)
		チキンカツ	ごま小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース	鶏肉 卵	塩		
		小魚サラダ	砂糖 酢 醤油	わかめ しらす	きゅうり キャベツ		
		味噌汁	さつまいも	煮干 鯉節 味噌	玉ねぎ		
8	金	焼きビーフン	ビーフン ごま油 みりん 醤油 オイスターソース	チャーシュー えび 鶏ガラ	ビーマン 人参 玉ねぎ キャベツ 塩	豆乳 クッキー 豆乳	〔 おかおにぎり 米 鯉節 じゃこ 醤油 砂糖 麦茶 〕
		もやしのナムル	砂糖 ごま油 酢 醤油	竹輪	もやし ほうれん草		
		中華コンソープ	油 酒 醤油 片栗粉	コンソメ 鶏ガラ	玉ねぎ コーン		
<h2 style="text-align: center;">運動会</h2>							
11	月	栗ご飯	栗 米 もち米	昆布		紫芋 せんべい 豆乳	焼きいも 牛乳(乳児は豆乳)
		鶏肉のマーマレード焼き	酒 醤油	鶏肉	マーマレード		
		れんこんサラダ	砂糖 マヨドレ 醤油		れんこん 人参 きゅうり		
		味噌汁	じゃが芋	煮干 鯉節 味噌	白菜		
12	火	食パン	食パン			豆乳 クッキー 豆乳	〔 中華風おこわ 桜えび 酒 しめじ 人参 米 もち米 醤油 鶏ガラ コンソメ みりん 塩 麦茶 〕
		鶏肉と大豆のトマト煮	砂糖 ビューレ 油	鶏肉 大豆 コンソメ	カリフラワー 玉ねぎ トマト 缶 人参 生姜 にんにく パセリ 塩		
		かぼちゃサラダ	砂糖 マヨドレ		かぼちゃ 人参 きゅうり レタス		
		バナナ			バナナ		
13	水	ご飯	米			ミレー ビスケット 豆乳	〔 水ようかん 寒天 砂糖 だしあん お星さま せんべい 牛乳(乳児は豆乳) 〕
		鮭フライ	パン粉 小麦粉 中濃ソース サラダ油	鮭卵	塩		
		和風フレンチサラダ	油 酢 醤油 砂糖	わかめ	しめじ コーン レタス トマト きゅうり		
		味噌汁		煮干 鯉節 味噌 油揚げ	かぶ		
14	木	ご飯	米			紫芋 せんべい 豆乳	〔 温種 鯉節 みりん 長ねぎ いなりの皮 素揚げ 醤油 塩 麦茶 〕
		豚肉の生姜焼き	みりん 酒 砂糖 醤油 油	豚肉 鯉節	人参 玉ねぎ 生姜		
		ひじきサラダ	砂糖 ごま油 醤油 酢	ひじき	トマト きゅうり		
		味噌汁	里芋	煮干 鯉節 味噌	万能ねぎ		
15	金	チキンソテー	パン粉 小麦粉 米油	鶏肉 豆乳 コンソメ	ブロッコリー 人参 玉ねぎ 塩	豆乳 クッキー 豆乳	クリームパン (卵・乳・小麦) 牛乳(乳児は豆乳)
		フルーツサラダ	砂糖 油 酢		キャベツ きゅうり みかん 缶 りんご		
		ほうれん草スープ	酒 醤油 油	コンソメ	ほうれん草 玉ねぎ		

10月平均給与栄養量 3歳未満児 → 1歳半 -552Kcal : 蛋白質20.4g : 脂質18.7g : 加糖168mg : 塩分1.5g
 3歳以上児 → 1歳半 -544Kcal : 蛋白質21.4g : 脂質17.4g : 加糖197mg : 塩分1.6g

＜行事＞ 29日(金)・・・お弁当の日(つき、そら組は園にて通常給食。にし、やま、うみ、たいよう組はお弁当の日)

＜食育＞ よく食べてよく運動する事が丈夫で強い体を作ることを知り、運動会に意欲的に参加する。

きらら保育園

日	曜	献立名	材料とからだの中での働き			おやつ		
			熱や力のもとになるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	乳児午前	午後	
16	土	ご飯	米			赤ちゃん せんべい 麦茶	バナナ 豆乳、ヨーグルト 麦茶	
		鶏肉のみぞれ煮	みりん、酒、醤油、酢、砂糖	鶏肉	大根、いんげん、生姜			
		鉄骨サラダ	砂糖、ごま油、醤油、酢、マヨネーズ	しらす、ひじき	きゅうり、人参、ほうれん草			
		納豆汁		煮干、鰹節、味噌、ひきわり納豆	万能ねぎ			
18	月	ご飯	米			紫芋 せんべい 豆乳	人参蒸しパン 人参ジュース 米粉のケーキミックス ベーキングパウダー 牛乳（乳児は豆乳）	
		なすとひき肉のカレー	カレールウ、油	豚ひき肉	なす、人参、玉ねぎ、生姜、にんにく			
		コールスローサラダ	砂糖、油、酢		キャベツ、コーン、トマト			
		りんご			りんご			
19	火	ご飯	米			豆乳 クッキー 豆乳	柿 かぼちゃポーロ 牛乳（乳児は豆乳）	
		肉じゃが煮	酒、砂糖、油、醤油、みりん、しらたき、じゃが芋	豚肉、鰹節	玉ねぎ、人参、生姜			
		切干大根のサラダ	ごま、砂糖、ごま油、酢、醤油		切干大根、人参、きゅうり			
		味噌汁	麩	煮干、鰹節、味噌、わかめ				
20	水	さんまの蒲焼丼	酒、砂糖、小麦粉、醤油、米	さんま	生姜	ミレー ビスケット 豆乳	揚げパン ロールパン、サラダ油 グラニュー糖 牛乳（乳児は豆乳）	
		なめたけ和え	なめたけ、醤油		白菜、人参、小松菜			
		豚汁	酒、里芋、こんにゃく、みりん、ごま油	豚肉、鰹節、油揚げ、味噌	ごぼう、人参、大根、長ねぎ、生姜			
21	木	和風スパゲティ	昆布茶、酒、醤油、バター、スパゲティ	じゃこのり	しめじ、エリンギ、水菜、にんにく	紫芋 せんべい 豆乳	ひじきご飯 酒、みりん、いんげん、油揚げ、ひじき、米、もち米、こんにゃく、砂糖、醤油、油、鰹節、人参、麦茶	
		コンドレッシングサラダ	クリーム、コーン、油、酢、砂糖		レタス、りんご、コーン、ブロッコリー、レモン汁			
		オニオンスープ	油、酒、醤油	コンソメ	玉ねぎ、パセリ			
22	金	ご飯	米			豆乳 クッキー 豆乳	ホットケーキ ケーキミックス、豆乳、ベーキングパウダー、メープルシロップ、牛乳（乳児は豆乳）	
		鶏のから揚げ	片栗粉、小麦粉、サラダ油、醤油、みりん、酒、オイスターソース	鶏肉	生姜、にんにく			
		白和え	ごま、砂糖、醤油	豆腐、ひじき	コーン、人参、ほうれん草			
		味噌汁		煮干、鰹節、味噌	大根、長ねぎ			
23	土	焼きうどん	うどん、砂糖、醤油、油	豚肉、桜えび、鰹節のり	人参、ピーマン、玉ねぎ、キャベツ	赤ちゃん せんべい 麦茶	菜めしおにぎり 菜めしの素、米、じゃこ、麦茶	
		わかめときゅうりの酢の物	砂糖、醤油、酢、はるさめ	わかめ	きゅうり			
		おくらのスープ	酒、醤油、油	コンソメ、鶏ガラ	人参、玉ねぎ、おくら			
25	月	ご飯	米			紫芋 せんべい 豆乳	大学いも さつま芋、黒ごま、大学いものたれ、サラダ油、牛乳（乳児は豆乳）	
		厚揚げのなめ煮	みりん、酒、片栗粉、砂糖、醤油、じゃが芋、油	鶏ひき肉、厚揚げ	人参、玉ねぎ、生姜、にんにく、グリーンピース			
		トマトのごま酢和え	ごま、砂糖、酢、醤油	ツナ	きゅうり、キャベツ、トマト			
		味噌汁		煮干、鰹節、味噌	なめこ、もやし			
26	火	ご飯	米			豆乳 クッキー 豆乳	海のトースト 食パン、マヨネーズ、青のり、しらす、チーズ、牛乳（乳児は豆乳）	
		ハヤシライス	じゃが芋、バター、ハヤシルウ	豚肉	人参、玉ねぎ、しめじ			
		ラデュッシュサラダ	砂糖、酢、油		きゅうり、レタス、キャベツ、ラデュッシュ			
		バナナ			バナナ			
27	水	ご飯	米			ミレー ビスケット 豆乳	鮭おにぎり 米、ごま、鮭フレーク、麦茶	
		さばの味噌煮	酒、みりん、砂糖、醤油、片栗粉	鯖、味噌	生姜			
		きんぴらごぼう	酒、砂糖、醤油、みりん、ごま、ごま油		人参、ごぼう、れんこん			
		ほうれん草のかきたま汁	酒、片栗粉、醤油、みりん	鰹節、卵	ほうれん草、塩			
28	木	さつま芋ご飯	米、もち米、さつま芋、黒ごま		塩	紫芋 せんべい 豆乳	焼きりんご りんご、レモン、黒砂糖、バター、ホイップ、牛乳（乳児は豆乳）	
		レバーの竜田揚げ	小麦粉、片栗粉、砂糖、醤油、みりん、酒、オイスターソース、サラダ油	豚レバー	生姜、にんにく			
		納豆和え	納豆のたれ	ひきわり納豆	人参、白菜、ほうれん草			
		味噌汁		煮干、鰹節、味噌、わかめ	玉ねぎ			
29	金	つき組	和風雑炊	米、ごま、醤油	鶏肉、油揚げ、鰹節	小松菜、大根、人参	豆乳 クッキー 豆乳	クリームチーズマフィン 卵、クリームチーズ、牛乳、レモン汁、バター、砂糖、ケーキミックス、牛乳（乳児は豆乳）
		そら組		バナナ		バナナ		
				ヨーグルト		ヨーグルト		
		2〜5歳 お弁当の日						
30	土	三色丼	ごま、米、醤油、砂糖、みりん、酒、油	鮭フレーク、鶏ひき肉、鰹節	生姜、いんげん	赤ちゃん せんべい 麦茶	ポテト じゃが芋、ケチャップ、塩、フルーン、豆乳	
		おかか和え	醤油、みりん	鰹節、竹輪	キャベツ、きゅうり			
		味噌汁		煮干、鰹節、味噌	かぼちゃ、人参			