

献立表

2021年10月

| 日付 | 献立 | エネルギー[kcal] たんぱく質[g] 脂質[g]・塩分[g] ()は未満児 | 材料名 | | | 午前おやつ |
|-----------|--------------------------------------|---|--------------------------------|--|---|---------------|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1 (金) | ごはん スナックレバー カニ豆腐スープ 牛乳 | 454(396) 16.9(13.9) 12.3(10.0) 1.1(0.8) | 米・片栗粉・油 さつま芋・三温糖 | 豚レバー・牛乳 豆腐・カニ風味かまぼこ | ●なし しょうが・ほうれん草 長ネギ・にんじん | ●なし |
| 4 (月) | ごはん 魚のもみじ焼き れんこんの金平 みそ汁 | 383(417) 17.0(18.8) 9.1(11.5) 0.9(1.0) | 米・マヨネーズ 油・三温糖 | ●牛乳 鮭・豆腐 煮干し(いわし) | にんじん・コーン れんこん・さやいんげん えのきたけ・わかめ | ●牛乳 ●せんべい |
| 5 (火) | タンメン スティック野菜の揚げ煮 牛乳 | 441(396) 15.2(12.7) 12.6(10.1) 1.7(1.3) | 中華めん・油 さつま芋・三温糖 | 豚肉・うずらの卵 ごま・牛乳 | ●バナナ にんじん・キャベツ たまねぎ・チンゲン菜 れんこん・さやいんげん | ●バナナ |
| 6 (水) | ごはん 豆腐のケチャップ煮 花野菜サラダ 牛乳 | 398(355) 15.7(12.9) 10.7(8.7) 0.8(0.6) | 米・油・三温糖 ごま油 | 豆腐・えび・すりごま 牛乳 | ●柿 しいたけ・チンゲン菜 にんにく・しょうが・コーン ブロッコリー・カリフラワー | ●柿 |
| 7 (木) | ごはん お好み卵焼き ダイコンサラダ みそ汁 | 391(358) 13.5(11.7) 11.0(10.0) 0.9(0.8) | 米・油・薄力粉 マヨネーズ | 豚ひき肉・干しエビ・卵 ツナ・煮干し(いわし) | 長ネギ・キャベツ・大根 きゅうり・コーン・なめこ ほうれん草・にんじん | ●お茶 ●ウエハース |
| 8 (金) | 園外保育 | | | ●ヨーグルト | | ●ヨーグルト |
| 11 (月) | きのこカレー 柿なます 牛乳 | 438(399) 13.3(11.2) 8.7(9.2) 1.3(1.1) | 米・じゃがいも 油・三温糖 バター | 鶏もも肉・スキムミルク 牛乳 | しいたけ・まいたけ しめじ・コーン・たまねぎ にんじん・グリーンピース だいこん・かき・きゅうり | ●お茶 ●ビスケット |
| 12 (火) | ごはん 魚のおろし煮 秋野菜のごま和え みそ汁 | 397(373) 17.7(16.2) 10.5(9.5) 1.1(1.0) | 米・三温糖 | 鯖(未満児⇒白身魚) すりごま・豆腐 油揚げ・煮干し(いわし) | ●ぶどう しょうが・大根・えのきたけ ほうれん草・にんじん ごぼう・なす | ●ぶどう |
| 13 (水) | 食パン 大豆とひじきのサラダ さつま芋もシチュー 牛乳 | 421(366) 19.6(16.2) 13.4(10.7) 1.6(1.2) | ●三温糖 食パン・油 さつま芋・三温糖 油 | ●粉ゼラチン 大豆・鶏肉・牛乳 スキムミルク・チーズ | ●100%ジュース きゅうり・ひじき・コーン キャベツ・にんじん たまねぎ・ブロッコリー | ●手作りゼリー |
| 14 (木) | ごはん 納豆和え 切干大根煮 みそ汁 | 396(371) 13.4(13.8) 8.3(6.8) 1.1(1.0) | 米・三温糖・油 じゃがいも | ●ヨーグルト 納豆・チーズ・油揚げ ごま・煮干し(いわし) | ほうれん草・にんじん 切干大根・キャベツ コーン | ●ヨーグルト |
| 15 (金) | ごはん マーボー高野豆腐 パンサンスー 牛乳 | 435(387) 16.2(13.2) 12.3(9.9) 1.1(0.9) | 米・ごま油 片栗粉・油・春雨 | 高野豆腐・豚ひき肉 鶏卵・ごま・牛乳 | ●りんご にんじん・長ネギ・にんにく しょうが・ニラ・きゅうり キャベツ | ●りんご |
| 18 (月) | ごはん 魚のごまみそ煮 カリカリ油揚げのサラダ みそ汁 | 387(414) 17.2(17.5) 10.3(12.3) 1.0(1.1) | 米・三温糖 | ●豆乳飲料 鯖(未満児⇒白身魚) すりごま・油揚げ・豆腐 煮干し(いわし) | しょうが・だいこん・にんじん ほうれん草・たまねぎ | ●豆乳飲料 せんべい |

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

| 日付 | 献立 | エネルギー[kcal] たんぱく質[g] 脂質[g]・塩分[g] ()は未満児 | 材料名 | | | 午前おやつ |
|-----------|---|---|--------------------------------------|--|---|---------------|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 19 (火) | ごはん 豆腐の卵とじ マカロニサラダ 牛乳 | 439(389) 15.8(13.0) 12.8(10.4) 0.7(0.6) | 米・マカロニ マヨネーズ | 豆腐・卵・牛乳 | ●柿 たまねぎ・にんじん しいたけ・ほうれん草 きゅうり・コーン | ●柿 |
| 20 (水) | ごはん 鶏肉とさつまいも甘辛煮 白菜おひたし みそ汁 | 381(348) 11.3(9.8) 6.9(6.6) 0.9(0.9) | 米・油・三温糖 さつまいも | 鶏肉・ごま・豆腐 煮干し(いわし) | にんじん・白菜・青菜 わかめ・たまねぎ | ●お茶 ●ウエハース |
| 21 (木) | カレーうどん 魚のもみじ揚げ 牛乳 (未満児⇒チーズ) | 390(377) 19.9(18.3) 15.7(14.1) 1.7(1.5) | うどん・片栗粉 薄力粉・油 | ●牛乳 豚肉・油揚げ・卵 ししゃも・すりごま 牛乳 | ●バナナ しめじ・長ネギ・はくさい たまねぎ・にんじん・青のり | ●牛乳 ●バナナ |
| 22 (金) | ごはん がんもどきチーズ焼き チリコンカン みそ汁 | 433(420) 16.8(17.7) 14.8(13.7) 1.2(1.2) | 米・マヨネーズ 油 | ●ヨーグルト がんもどき・チーズ 大豆・豚ひき肉 ベーコン | にんじん・たまねぎ ホールトマト・白菜・コーン 小松菜 | ●ヨーグルト |
| 25 (月) | もみじごはん 魚のマリネ 芋煮汁 牛乳 | 438(415) 19.0(17.5) 10.5(10.7) 1.3(1.2) | 米・油・片栗粉 さといも・三温糖 | いわし(未満児⇒白身魚) 豚肉・牛乳 | にんじん・しょうが・ピーマン たまねぎ・長ネギ・白菜 | ●お茶 ●せんべい |
| 26 (火) | ごはん 卵焼き 卵の花鶏ひき入り みそ汁 | 372(355) 14.0(12.6) 10.0(9.4) 0.8(0.6) | 米・油・三温糖 | 鶏卵・おから・豚ひき肉 煮干し(いわし) | ●りんご しいたけ・にんじん 大根・なす・小松菜 | ●りんご |
| 27 (水) | ごはん 生揚げのきのこソース さつま汁 牛乳 | 429(398) 14.2(12.8) 12.0(10.9) 0.7(0.6) | ●三温糖 米・片栗粉・油 さつまいも さといも・三温糖 | ●粉ゼラチン 生揚げ・鶏肉・牛乳 | ●100%ジュース えのきたけ・ぶなしめじ にんじん・ごぼう・長ネギ | ●手作りゼリー |
| 28 (木) | ごはん 豚肉のしょうが炒め ポテトサラダ みそ汁 | 403(376) 16.2(16.1) 10.5(8.6) 0.9(0.8) | 米・マヨネーズ 油・じゃがいも | ●ヨーグルト 豚肉・豆腐・卵 煮干し(いわし) | しょうが・にんじん・きゅうり わかめ | ●ヨーグルト |
| 29 (金) | ジャムサンド かぼちゃのグラタン 野菜スープ・牛乳 ハロウィンヨーグルト | 391(392) 16.1(14.6) 14.1(12.6) 1.8(1.5) | 食パン 油・三温糖 | チーズ・豚肉・ミルク ベーコン・牛乳 ヨーグルト・粉寒天 | ●バナナ のり・かぼちゃ・たまねぎ キャベツ・コーン・にんじん | ●バナナ |

1～2歳児(未満児)は午前のおやつ、昼食の提供の為1日の40%の量で計算しています。
3～5歳児(以上児)は昼食のみの提供の為1日の30%の量で計算しています。

| 1～2歳児(未満児) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 塩分g |
|----------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 1日当たりの摂取基準 男 | 1000 | 20～50 | 22～33 | 3.0未満 |
| 女 | 900 | 23～45 | 20～30 | 3.0未満 |
| 当園での目標量 | 392 | 16.2 | 10.9 | 1.2 |
| 月平均 | 385 | 14.5 | 10.3 | 1 |
| 3～5歳児(以上児) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 塩分g |
| 1日当たりの摂取基準 男 | 1300 | 32～65 | 28～43 | 3.5未満 |
| 女 | 1250 | 31～62 | 27～41 | 3.5未満 |
| 当園での目標量 | 393 | 16.3 | 11 | 1.1 |
| 月平均 | 411 | 16 | 11.3 | 1.1 |