



# 平成30年度10月食事献立表



社会福祉法人 国立保育園  
西国分寺保育園

| 日付       | 午前 | 献立名 | 材料   | 3時のおやつ                    | 材料  |
|----------|----|-----|--|---------------------------|---|
| 1<br>22  | 月  | ①牛乳 | ① ミルクパン<br>② 冬瓜 しらす干し 小松菜 コンソメ 塩<br>③ オムレツミートソースがけ<br>④ カラフルサラダ ⑤梨 | ① 鶏ごぼうごはん<br>② ポリポリ小魚     | ① 米 人参 鶏ひき肉 ごぼう 醤油 三温糖 酒 みりん 塩 だし汁<br>② 煮干し 三温糖 醤油            |
| 2<br>16  | 火  | ①牛乳 | ① ごはん<br>② お麩の味噌汁<br>③ 豚肉と大豆の炒めもの<br>④ 大根とほたて貝柱のサラダ ⑤柿             | ① 牛乳<br>② チーズ蒸しパン         | ① 牛乳<br>② ホットケーキ粉 牛乳 プロセスチーズ                                  |
| 3<br>17  | 水  | ①牛乳 | ① ごはん<br>② かぶの味噌汁<br>③ さばのケチャップ煮<br>④ チンゲン菜のお浸し ⑤グレープフルーツ          | ① 牛乳<br>② キャロットジャムサンド     | ① 牛乳<br>② 食パン 人参 りんご 三温糖 レモン                                  |
| 4<br>18  | 木  | ①牛乳 | ① 鶏中華ラーメン<br>② ちくわともやしのおかまヨ和え<br>③ おさつバター<br>④ パナナ                 | ① 牛乳<br>② お好み焼き           | ① 牛乳<br>② 卵 小麦粉 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン ベーコン 油<br>ケチャップ ウスターソース あおのり |
| 5<br>19  | 金  | ①牛乳 | ① ごはん<br>② 大根のすまし汁<br>③ 豆腐入り松風焼き<br>④ ブロッコリーとしめじの昆布和え ⑤りんご         | ① 牛乳<br>② 米粉のレーズンケーキ      | ① 牛乳<br>② 米粉 ベーキングパウダー 脱脂粉乳 バター 三温糖<br>豆乳 干しぶどう               |
| 6<br>20  | 土  | ①牛乳 | ① ごはん<br>② なめこと豆腐の味噌汁<br>③ 豚肉と大根の煮物<br>④ きゅうりとえのきの酢の物 ⑤オレンジ        | ① 牛乳<br>② ドーナツ            | ① 牛乳<br>② ドーナツ  |
| 9<br>23  | 火  | ①牛乳 | ① ほうとう風うどん<br>② 鶏肉の甘酢炒め<br>③ ブロッコリーの塩ゆで<br>④ 巨峰                    | ① 牛乳<br>② アメリカンドッグ        | ① 牛乳<br>② ウインナー ホットケーキ粉 豆乳 卵 油 ケチャップ                          |
| 10<br>24 | 水  | ①牛乳 | ① ごはん<br>② 白菜の味噌汁<br>③ さんまの蒲焼き<br>④ 三色甘酢和え ⑤オレンジ                   | ① 牛乳<br>② コーンフレークマッシュマロパイ | ① 牛乳<br>② コーンフレーク マッシュマロ なたねマーガリン                             |
| 11<br>25 | 木  | ①牛乳 | ① 麦入りごはん<br>② 舞茸とらの味噌汁<br>③ 家常豆腐<br>④ 人参とピーマンのきんぴら煮 ⑤グレープフルーツ      | ① 牛乳<br>② ツナスバゲティ         | ① 牛乳<br>② スバゲティ ツナ缶 マッシュルーム缶 玉ねぎ 焼きのり オリーブ油<br>酒 塩 醤油 バター     |
| 12<br>26 | 金  | ①牛乳 | ① 食パン<br>② 玉ねぎとセロリのスープ<br>③ ヒレかつ<br>④ キャベツと小松菜のソテー ⑤梨              | ① 牛乳<br>② コーンピラフ          | ① 牛乳<br>② 米 コーン缶 ツナ缶 玉ねぎ ピーマン バター コンソメ 醤油                     |
| 13<br>27 | 土  | ①牛乳 | ① ごはん<br>② キャベツと油揚げのすまし汁<br>③ 豚肉の味噌焼き<br>④ ほうれん草とエリンギの炒め物 ⑤パナナ     | ① 牛乳<br>② ヨーグルトケーキ        | ① 牛乳<br>② ヨーグルトケーキ  |
| 15<br>29 | 月  | ①牛乳 | ① さつま芋カレーライス<br>② スティックチーズ<br>③ わかめサラダ<br>④ 巨峰                     | ① 牛乳<br>② マカロニのあべ川        | ① 牛乳<br>② マカロニ 三温糖 きな粉 塩                                      |
| 30       | 火  | ①牛乳 | ① ごはん<br>② 高野豆腐の味噌汁<br>③ 鶏肉の照り焼き<br>④ 野菜炒め ⑤オレンジ                   | ① 牛乳<br>② クイックブレッド        | ① 牛乳<br>② 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 塩 ヨーグルト 牛乳 バター                    |
| 31       | 水  | ①牛乳 | ① ごはん<br>② わかめスープ<br>③ 豚肉の生姜焼き<br>④ 大根とツナのサラダ ⑤パナナ                 | ① 牛乳<br>② いちごジャムサンド       | ① 牛乳<br>② 食パン いちごジャム  |

☆ほし組の連絡帳用に献立ごとに番号をつけています。連絡帳の番号と合わせてご覧ください。  
 ☆材料の都合により、献立表と異なる場合があります。  
 ☆2日(火)は、そら組テラスランチです。 ☆11日(木)は、うみ組テラスランチです。  
 ☆16日(火)は、かぜ組お弁当です。  
 ☆24日(水)は、かぜ組秋の遠足、25日(木)は、うみ組・そら組秋の遠足です。ご家庭でお弁当のご用意をお願いいたします。  
 ☆26日(金)は、そら組の調理保育で『玉ねぎとセロリのスープ』を作ります。



|       | 3歳未満児   |         | 3歳以上児   |         |
|-------|---------|---------|---------|---------|
|       | 平均値     | 目標値     | 平均値     | 目標値     |
| カロリー  | 524kcal | 520kcal | 583kcal | 580kcal |
| たんぱく質 | 21.1g   | 20.5g   | 23.0g   | 23.0g   |
| 脂質    | 17.1g   | 15.5g   | 18.6g   | 18.0g   |