



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