



# 10がつのこんだて



2020年度

いしだほいくえん

曜日	献立名	食 材	おやつ	曜日	献立名	食 材	おやつ
月 12 26	ごはん・牛乳 豆腐の野菜あんかけ つくね団子 ごぼうサラダ	ごはん・牛乳 豆腐50・人参5・筍5・舞茸5・ねぎ2 鶏ミンチ30・玉ねぎ20・白葱5・生姜0.5 牛蒡20・きゅうり10 ツナ5・人参7	切干焼きそば 切干大根・豚ミンチ 人参・玉ねぎ ソース・鰹節・あおさ	月 5 19	ごはん・牛乳 ホイコーロー 中華サラダ ワカメスープ	ごはん・牛乳 豚肉40・キャベツ50・人参10 ピーマン5・しめじ7 春雨5・きゅうり10・人参7・ハム7 わかめ2・もやし10・人参7・ねぎ2・ごま2	さつまいもソフトクッキー さつまいも・薄力粉 油・砂糖・黒ゴマ むらさき芋パウダー
火 13 27	ごはん・牛乳 さつまいもコロック ゴマドレサラダ 豚汁	ごはん・牛乳 さつまいも50・合挽肉10・スキムミルク3 玉ねぎ15・人参8・コーン8 人参10・きゅうり15・キャベツ25 豚肉15・大根10・人参7・牛蒡5・こんにゃく5・ねぎ2	フレンチトースト 食パン・卵 豆乳・砂糖・バター バニラエッセンス	火 6 20	ごはん・牛乳 五目豆煮 白和え すまし汁	ごはん・牛乳 大豆15・鶏もも肉20・人参10 ごぼう5・こんにゃく5・干椎茸0.5 豆腐15・ほうれん草20・人参5・しめじ7・こんにゃく5 はんぺん15・えのき10・みつ葉2	カレーパン 合挽・玉ねぎ・人参・じゃが芋・チーズ トマト缶・パン粉・カレールー・牛乳 強力粉・薄力粉・砂糖・バター・塩・DE・卵
水 14 28	ごはん・牛乳 秋刀魚の塩焼き 切干大根の煮物 すまし汁	ごはん・牛乳 さんま50 切干大根7・人参7 油揚げ7・干椎茸0.5 玉ねぎ20・人参5・チンゲンサイ10・えのき8	ほうれんむし ホットケーキミックス 豆乳・ほうれん草・コーン ブロックチーズ・ハム	水 7 21	くりごはん・牛乳 煮魚 ごま和え みそ汁	くり15・ごはん・牛乳 カレイ50・生姜1 キャベツ25・小松菜15・人参7 さつまいも20・玉ねぎ20 大根10・ねぎ2	バターもち 白玉粉 牛乳・グラニュー糖 バター
木 1 29	きのご飯・牛乳 煎り煮 ひじきとハムのサラダ みそ汁	舞茸2・しめじ2・人参4・油揚げ3・ごはん・牛乳 鶏もも肉50・こんにゃく15・ちくわ15 ハム3・キャベツ15・コーン10 人参5・きゅうり5・ひじき7 玉ねぎ20・人参7・わかめ2・ねぎ2	お月見団子 豆腐・白玉粉・食紅 きな粉・小豆 さとう・塩	木 8 22	牛乳 ほうとう 豆サラダ ブロッコリー	牛乳 きしめん100・豚肉30・油揚げ5・南瓜30 人参7・ごぼう7・白葱5・平茸5 水煮大豆10・きゅうり10・人参10・りんご7 ブロッコリー30	そぼろおにぎり 米・鶏ミンチ 醤油・さとう みりん・酒・生姜
金 2 16	ごはん・牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 酢味噌和え けんちん汁	ごはん・牛乳 合挽30・じゃが芋70 小松菜20・人参7・竹輪10 豚肉15・大根10・里芋10・人参7・ちくわ7 油揚げ3・ごぼう5・板こんにゃく5・ねぎ2	麩の青のりスナック 麩 青のり マヨネーズ・塩	金 9 23	ごはん・牛乳 煮込みハンバーグ ほうれん草サラダ コンソメスープ	ごはん・牛乳 合挽50・玉ねぎ25・パン粉5・牛乳5 クチャップ6・中濃ソース3・バター1 ほうれん草30・人参7・きゅうり10 じゃが芋20・玉ねぎ10・人参7・えのき3・キャベツ15	人参蒸しパン 人参 ホットケーキミックス 豆乳
土 17 31	牛乳 さば味噌ラーメン プチオムレツ	ごはん・牛乳 中華麺100・鯖缶20・ナルト7 もやし10・白葱3・生姜0.5 卵15・牛乳7・チーズ5・ベーコン3 人参10・じゃが芋15・玉ねぎ10	おにぎり ツナ缶 ごはん 醤油	土 10 24	牛乳 チキンピラフ こんにゃくサラダ コーンスープ	牛乳 鶏もも肉30・玉ねぎ20・人参20 コーン7・グリーンピース2 こんにゃく15・きゅうり25・人参7・ごま2 クリームコーン缶30・コーン10・じゃが芋30・玉ねぎ20・豆乳40	いちごケーキ いちごジャム ホットケーキミックス ヨーグルト・牛乳
誕 生 会 15	松茸ごはん・牛乳 天ぷら なめ茸和え 赤だしお味噌汁 フルーツ	松茸5・ごはん・牛乳 鶏むね肉30・かぼちゃ30・レンコン25 えのき15・小松菜30・人参7 豆腐20・なめこ10・みつ葉1.5 りんご50	スイートポテト さつまいも・バター・豆乳 生クリーム・スキムミルク 砂糖・卵・黒ゴマ	ハ ロ ウ イ ン 30	牛乳 パエリア ミートボール 2色カナッペ おばけスープ	牛乳 米・玉ねぎ10・ピーマン5・貝ピーマン3・鶏もも肉15・マッシュルーム5・プチトマト20 合挽35・玉ねぎ20・トマト缶10・にんにく0.5・粉チーズ3 クラッカー10・卵15・ツナ缶5・パセリ0.01・117・じゃが芋30・人参7・ほうれん草10・玉ねぎ7 長ネギ40・玉ねぎ20・米1・スキムミルク3	かぼちゃのモンブラン かぼちゃ・砂糖・バター 卵・小麦粉・油・豆乳 生クリーム

※乳児はおやつにも牛乳を飲みます。

※1・2歳児の量は上記の2/3が目安です。

栄養給与目標値

乳児450 kcal・幼児580 kcal

(完全給食 おやつを含む)

\*やむをえずメニュー変更する

時があるかもしれません