

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1 スキムミルク	2 麦茶	3 オレンジジュース★	4 麦茶	5 カルピス
昼食	※以上児は遠足のため給食・おやつはありません。(お弁当持参)	御飯、みそ汁(はくさい・厚揚げ)、筑前煮、ブロッコリーのカレーマヨサラダ	御飯、めった汁、白身魚のパン粉焼き、キャベツとツナのサラダ	ドライカレー、クリーミーポテトサラダ、バナナ、ジョア	麦ごはん、みそ汁(チンゲン菜・揚げ)、鶏肉のピカタ、ラーメンサラダ	ブルコギ丼、フルーツヨーグルト
午後		レタスチャーハン、麦茶	お豆腐ドーナツ、牛乳	いちご蒸しパン、牛乳	ソフールヨーグルト、ビスコ	今川焼き、せんべい、牛乳
午前	7 スキムミルク	8 牛乳	9 麦茶	10 牛乳	11 麦茶 	12 麦茶
昼食	御飯、みそ汁(なめこ・ねぎ)、さばの竜田揚げ、韓国風和え物	御飯、みそ汁(豆腐・じゃが芋)、ポークケチャップ、ごぼうとコーンのサラダ	キッズピピンバ、はるさめスープ、フルーツポンチ	御飯(玄米)、みそ汁(舞茸・ほうれん草)、タンドリーチキン、キャベツの塩昆布和え、梨	栗ごはん、みそ汁(かぶ)、五目卵焼き、人参しりしり	焼きそば、卵スープ、フルーツコンポート
午後	お楽しみケーキ、牛乳	鮭おにぎり、麦茶	コーントースト、牛乳	ごまおこし、お米リング(以上児)、麦茶	アメリカンドッグ、牛乳 	プリン、チーズ
午前	14	15 飲むヨーグルト	16 麦茶	17 スキムミルク★	18 牛乳★	19 りんごジュース
昼食	 体育の日	御飯、みそ汁(切干し・わかめ)、骨まで食べるさんまの煮つけ、ビーフン炒め	さつま芋御飯、みそ汁(もやめ)、骨まで食べるさんまの煮つけ、鶏肉のマーマレード焼き、納豆あえ	御飯、みそ汁(大根・しめじ)、豚肉の生姜炒め、マセドアンサラダ	わかめごはん、すまし汁(豆腐・えのき・小松菜)、鮭の西京焼き、五目煮豆	ハヤシライス、オレンジゼリー
午後		たいやき、せんべい(以上児)、麦茶	秋の実りケーキ、牛乳	パングラタン、麦茶	フライドポテト、野菜ジュース	甘食パン、牛乳
午前	21 麦茶	22  祝日 即位礼正殿の儀	23 麦茶	24 スキムミルク★	25 麦茶★★★	26 麦茶
昼食	中華丼、わかめスープ、ピーチヨーグルト	祝日 即位礼正殿の儀	麦ごはん、みそ汁(南瓜・玉ねぎ)、鶏のから揚げ、ほうれん草のなめ茸和え、オレンジ	醤油ラーメン、焼き餃子、さつま芋のスイートサラダ	カレーライス、キャベツと枝豆のサラダ、柿	ピザトースト、バナナ、ジョア
午後	せんべい、チーズ、ヤクルト		おからケーキ、牛乳	炊き込みみなり、麦茶	バナナアイス	ゼリー、ウエハース
午前	28 麦茶	29 スキムミルク	30 牛乳★	31 りんごジュース	※未満児は遠足のため、給食はありません。(お弁当持参)	
昼食	菜飯、みそ汁(小松菜・えのき)、ほっけの塩焼き、そぼろ肉じゃが、グレープフルーツ	ミートソーススパゲティ、野菜スープ、ぶどうゼリー	御飯、中華スープ、マーボー豆腐、もやしとささみの中華和え	パン、ハロウィンマカロニスー、かぼちゃコロック、コールスローサラダ		
午後	コーンフレーク入りクッキー、食べる小魚、牛乳	スイートポテト、麦茶	プリンアラモード	ハロウィンおにぎり、麦茶 		

★ 今月のお誕生日 リクエストメニュー ★

★星組

くん(17日)からあげ・グラタン・焼き魚
くん(23日)フライドポテト・ラーメン・アイス

★月組

ちゃん(25日)枝豆・ぶどう・バナナアイス

★太陽組

くん(3日)ドライカレー・ラーメン・アイス
くん(25日)コーン・カレー・メロン
くん(25日)醤油ラーメン・メロンパン・餃子
くん(30日)味噌ラーメン・鶏肉の味噌漬焼き・プリン

今月の平均給与栄養量

		エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	食塩相当量
		(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)
未満児	平均値	433	16.6	12.5	179	1.5
	目標値	463	18.5	12.9	213	1.6
以上児	平均値	537	19.9	15.8	183	1.9
	目標値	576	23	16	261	1.9

※上記の通り、1ヶ月の必要栄養量は目標値を元に作成しております。

注意：3歳以上児は10時のおやつありません。☆材料の都合で変更する場合があります。☆アレルギー対応児には献立に応じて代替え食、除去食で提供します。

献立表

2019年10月の献立

百合が丘 ひまわり保育園(離乳食 後期)

Table with columns for days of the week (月曜日 to 土曜日) and rows for specific dates (1 to 31). Each cell contains a meal name and its ingredients. Includes special days like 'お弁当持参' and '祝日' (祝日: 即位礼正殿の儀).

☆献立内容は都合により変更する場合があります。☆アレルギー対応児には献立に応じて代替え食、除去食で提供します。

☆虹組は土・日・祝日の給食がありません。ご利用の場合は各自お弁当をご持参ください。

献立表

2019年10月

百合が丘 ひまわり保育園(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 火	御飯,みそ汁(はくさい・厚揚げ),筑前煮,ブロッコリーのカレーマヨサラダ	脱脂粉乳、水、/米、/はくさい、生揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/鶏もも肉、油、れんこん、ごぼう、にんじん、たけのこ水煮、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、三温糖、みりん、料理酒、いんげん、/ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、ちくわ、マヨネーズ、カレールウ、豚ひき肉、にんじん、ねぎ、レタス、ごま油、しょうゆ、みりん、がらあじ、中華だしの素、/麦茶(浸出液)	◎スキムミルク,レタスチャーハン,麦茶	510(418) 18.6(17.1) 10.1(8.1) 4.8(3.8)
02 水	御飯,めった汁,白身魚のパン粉焼き,キャベツとツナのサラダ	麦茶(浸出液)、/米、/豚小間、さつまいも、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、木綿豆腐、油、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/たら、あおのり、パン粉、マヨネーズ、/キャベツ、ツナ油漬缶、にんじん、きゅうり、和風ドレッシング、/絹ごし豆腐、三温糖、食塩、卵、小麦粉、ベーキングパウダー、マーガリン、油、きな粉、三温糖、/牛乳	◎麦茶,お豆腐ドーナツ,牛乳	592(458) 24.1(17.9) 19.8(16.8) 3.6(2.9)
03 木	ドライカレー,クリーミーポテトサラダ,バナナ,ジョア	オレンジジュース、/米、豚ひき肉、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、油、カレー粉、コンソメ、カレールウ、ウスターソース、トマト缶詰、砂糖、/じゃがいも、きゅうり、にんじん、クリームコーン、水あめ、りんご酢、油、食塩、/バナナ、/ジョア、/小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、油、ホットケーキ粉、いちごジャム、/牛乳	◎オレンジジュース,いちご蒸しパン,牛乳	680(573) 17.1(14.1) 21.3(16.8) 3.3(2.6)
04 金	麦ごはん,みそ汁(チンゲン菜・揚げ),鶏肉のピカタ,ラーメンサラダ	麦茶(浸出液)、/米、押麦、/チンゲンサイ、はくさい、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/鶏もも、小麦粉、卵、粉チーズ、ケチャップ、/干し中華めん、もやし、きゅうり、カットわかめ、ロースハムスライス、油、がらあじ、しょうゆ、酢、三温糖、ごま油、白いりごま、/ソファール、/ビスケット	◎麦茶,ソファールヨーグルト,ビスコ	537(411) 22.7(17.2) 13.4(10.2) 2.4(1.9)
05 土	プルコギ丼,フルーツヨーグルト	カルピス、/米、豚小間、しょうゆ、料理酒、みりん、おろしにんにく、ごま油、たまねぎ、にんじん、にら、油、しょうゆ、三温糖、米みそ(赤色辛みそ)、片栗粉、白いりごま、/バナナ、みかん缶、ヨーグルト(無糖)、三温糖、/今川焼き、/せんべい、/牛乳	◎カルピス,今川焼き,せんべい,牛乳	850(640) 19.1(14.8) 12.5(9.9) 3.8(2.9)
07 月	御飯,みそ汁(なめこ・ねぎ),さばの竜田揚げ,韓国風和え物	脱脂粉乳、水、/米、/なめこ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/さば、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油、/キャベツ、にんじん、もやし、ロースハムスライス、ごま油、しょうゆ、がらあじ、焼きのり、白いりごま、ごま油、/ショートケーキ、/牛乳	◎スキムミルク,お楽しみケーキ,牛乳	543(430) 20.2(17.6) 21.1(16.2) 2.5(1.9)
08 火	御飯,みそ汁(豆腐・じゃが芋),ポークケチャップ,ごぼうとコーンのサラダ	牛乳、/米、/木綿豆腐、じゃがいも、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/豚小間、たまねぎ、油、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、三温糖、/ごぼう、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、かにかま、コーン、マヨネーズ、白すりごま、/米、さけ、食塩、/麦茶(浸出液)	◎牛乳,鮭おにぎり,麦茶	672(526) 25.4(19.8) 20.2(15.4) 3.2(2.5)
09 水	キッズピビンバ,はるさめスープ,フルーツポンチ	麦茶(浸出液)、/米、豚ひき肉、油、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、食塩、砂糖、もやし、ごま油、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、ごま油、ごま、/はるさめ、鶏ひき肉、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、ごま油、水、中華だしの素、食塩、/水、イナアガー、砂糖、バナナ、りんご、みかん缶、もも缶、水、砂糖、レモン果汁、/食パン、コーン、マヨネーズ、あおのり、ピザ用チーズ、/牛乳	◎麦茶,コーントースト,牛乳	602(447) 19.2(14.5) 18.9(14.8) 3.2(2.4)
10 木	御飯(玄米),みそ汁(舞茸・ほうれん草),タンドリーチキン,キャベツの塩昆布和え,梨	牛乳、/米、玄米、/まいたけ、ほうれんそう、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/鶏もも、食塩、しょうゆ、おろしにんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、/キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ、しょうゆ、/なし、/コーンフレーク、マーガリン、マシュマロ、白いりごま、/お米リング、/麦茶(浸出液)	◎牛乳,ごまおこし,お米リング(以上児),麦茶	573(414) 21.4(16.1) 18.6(14.4) 2.9(2.3)
11 金	栗ご飯,みそ汁(かぶ),五目卵焼き,人参しりしり	麦茶(浸出液)、/米、くり、/かぶ、かぶ・葉、生揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/鶏ひき肉、たまねぎ、干しいたけ、さやえんどう、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつお・昆布だし汁、油、卵、/にんじん、もやし、ツナ油漬缶、油、めんつゆ、食塩、こしょう、/ウインナーソーセージ、ホットケーキ粉、ホットケーキ粉、牛乳、油、ケチャップ、/牛乳	◎麦茶,アメリカンドッグ,牛乳	553(417) 20.9(16.1) 23.0(17.9) 2.9(2.3)
12 土	焼きそば,卵スープ,フルーツコンポート	麦茶(浸出液)、/焼きそばめん、豚小間、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、中濃ソース、あおのり、/にら、にんじん、水、中華だしの素、食塩、こしょう、卵、/もも缶、/カスタードプリン、/チーズ	◎麦茶,プリン,チーズ	474(401) 17.8(14.9) 15.4(12.9) 3.9(3.2)
15 火	御飯,みそ汁(切干し・わかめ),骨まで食べるさんまの煮つけ,ビーフン炒め	飲むヨーグルト、/米、/切り干しだいこん、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/さんま、酢、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、水、/ビーフン、豚ひき肉、キャベツ、にんじん、干しいたけ、油、がらあじ、しょうゆ、酒、ごま油、ピーマン、/たいやき、/せんべい、/麦茶(浸出液)	◎飲むヨーグルト,たいやき,せんべい(以上児),麦茶	504(414) 15.8(13.6) 13.0(9.8) 3.2(2.5)
16 水	さつまいも御飯,みそ汁(もやし・麩),鶏肉のマーマレード焼き,納豆あえ	麦茶(浸出液)、/米、酒、食塩、さつまいも、黒ごま、食塩、/もやし、焼ふ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/鶏もも肉、三温糖、食塩、しょうゆ、マーマレード、/はくさい、ほうれんそう、にんじん、納豆、しょうゆ、かつお節、/小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、砂糖、バター、くりの甘露煮、/牛乳	◎麦茶,秋の爽りケーキ,牛乳	597(446) 27.2(19.7) 16.1(12.3) 4.1(3.2)
17 木	御飯,みそ汁(大根・しめじ),豚肉の生姜炒め,マゼドアンサラダ	脱脂粉乳、水、/米、/だいこん、しめじ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/豚小間、しょうが、たまねぎ、油、料理酒、みりん、三温糖、しょうゆ、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、チーズ、魚肉ソーセージ、マヨネーズ、食塩、/食パン、鶏もも肉、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、ホワイトソース、とろけるチーズ、パン粉、パセリ、/麦茶(浸出液)	◎スキムミルク,パンングラタン,麦茶	583(471) 21.3(19.1) 20.8(16.6) 4.0(3.1)

以上児(未満児)

献立表

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18 金	わかめご飯,すまし汁(豆腐・えのき・小松菜),鮭の西京焼き,五目煮豆	牛乳、/米、炊き込みわかめ、/木綿豆腐、えのきたけ、こまつな、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/さけ、米みそ(甘みそ)、砂糖、みりん、酒、/切り干しだいこん、にんじん、ごぼう、大豆水煮、こんぶ、ちくわ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、三温糖、みりん、さやえんどう、/フライドポテト、油、食塩、/野菜ジュース	◎牛乳,フライドポテト,野菜ジュース	502(444) 20.6(18.3) 12.2(12.3) 6.5(5.2)
19 土	ハヤシライス,オレンジゼリー	りんご天然果汁、/米、豚小間、たまねぎ、にんじん、油、ハヤシルウ、ケチャップ、/オレンジ濃縮果汁、水、砂糖、イナアガー、/甘食パン、/牛乳	◎りんごジュース,甘食パン,牛乳	617(508) 17.1(14.0) 16.8(13.3) 2.6(2.2)
21 月	中華丼,わかめスープ,ピーチヨーグルト	麦茶(浸出液)、/米、はくさい、たけのこ(水煮缶)、にんじん、干しいたけ、なると、豚小間、油、水、中華だしの素、三温糖、料理酒、しょうゆ、片栗粉、ごま油、/カットわかめ、コーン、ねぎ、水、中華だしの素、がらあじ、しょうゆ、/ヨーグルト(無糖)、砂糖、もも缶、/せんべい、/チーズ、/ヤクルト、	◎麦茶,せんべい,チーズ,ヤクルト	493(408) 15.4(12.8) 13.2(11.0) 3.1(2.5)
23 水	麦ごはん,みそ汁(南瓜・玉ねぎ),鶏のから揚げ,ほうれん草のなめ茸和え,オレンジ	麦茶(浸出液)、/米、押麦、水、/かぼちゃ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/鶏もも、しょうゆ、みりん、料理酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/ほうれんそう、もやし、にんじん、なめたけ、めんつゆ、/オレンジ、/おから、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、牛乳、無塩バター、/牛乳	◎麦茶,おからケーキ,牛乳	601(395) 22.6(16.7) 18.2(9.0) 5.7(4.3)
24 木	醤油ラーメン,焼き餃子,さつま芋のスイートサラダ	脱脂粉乳、水、/ラーメン、豚小間、にんじん、ほうれんそう、コーン、なると、油、水、中華だしの素、がらあじ、しょうゆ、食塩、/豚ひき肉、たまねぎ、ほうれんそう、ぎょうざの皮、油、/さつまいも、きゅうり、りんご、干しぶどう、マヨネーズ、ヨーグルト(無糖)、食塩、/米、酢、砂糖、食塩、干しいたけ、ひじき、にんじん、油揚げ、しょうゆ、三温糖、酒、みりん、白いりごま、/麦茶(浸出液)	◎スキムミルク,炊き込みいなり,麦茶	655(539) 21.9(19.5) 20.9(16.2) 5.0(4.0)
25 金	カレーライス,キャベツと枝豆のサラダ,柿	麦茶(浸出液)、/米、豚小間、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、カレールウ、コーン、牛乳、/キャベツ、きゅうり、にんじん、えだまめ、チーズ、和風ドレッシング、/かき、/バニラアイス	◎麦茶,バニラアイス	605(474) 19.7(15.4) 19.5(15.2) 4.2(3.3)
26 土	ピザトースト,バナナ,ジョア	麦茶(浸出液)、/食パン、サンドイッチパン、たまねぎ、ウインナーソーセージ、ケチャップ、ピザ用チーズ、パセリ粉、/バナナ、/ジョア、/ゼリー、/ウエハース	◎麦茶,ゼリー,ウエハース	421(366) 12.3(10.2) 9.3(7.7) 2.5(2.1)
28 月	菜飯,みそ汁(小松菜・えのき),ほっけの塩焼き,そばろ肉じゃが,グレープフルーツ	麦茶(浸出液)、/米、水、菜飯、/こまつな、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/ほっけ、食塩、/豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつお・昆布だし汁、グリーンピース、/グレープフルーツ、/小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、食塩、水、油、コーンフレーク、/いわし/牛乳	◎麦茶,コーンフレーク入りクッキー,食べる小魚,牛乳	444(349) 18.3(14.2) 11.4(8.9) 2.4(1.9)
29 火	ミートソーススパゲティ、野菜スープ,ぶどうゼリー	脱脂粉乳、水、/スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、トマト缶詰、砂糖、しょうゆ、水、グリーンピース、/たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、コーン、にんじん、グリーンピース、水、コンソメ、食塩、こしょう、/ぶどう濃縮果汁、水、砂糖、イナアガー、/さつまいも、砂糖、アレルギー用マーガリン、牛乳、/麦茶(浸出液)	◎スキムミルク,スイートポテト,麦茶	440(377) 13.8(13.5) 8.4(6.8) 4.3(3.4)
30 水	御飯,中華スープ,マーボー豆腐,もやしとささみの中華和え	牛乳、/米、/鶏ひき肉、チンゲンサイ、にんじん、なると、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、ごま油、/木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、三温糖、料理酒、ケチャップ、水、片栗粉、/もやし、鶏ささ身、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、/カスタードプリン、ホイップクリーム、バナナ、みかん缶、さくらんぼ缶	◎牛乳,プリンアラモード	577(434) 25.5(19.4) 20.7(16.0) 2.0(1.6)
31 木	パン,ハロウィンマカロニスープ,かぼちゃコロッケ,コールスローサラダ	りんご濃縮果汁、/パン、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、マカロニ、ベーコン、水、洋風だしの素、食塩、こしょう、/かぼちゃ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、食塩、こしょう、小麦粉、植物性たんぱく質、パン粉、油、/キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、マヨネーズ、脱脂粉乳、フレンチドレッシング、/米、海苔、/麦茶(浸出液)	◎りんごジュース,ハロウィンおにぎり,麦茶	530(406) 15.5(11.2) 13.8(10.1) 6.0(4.3)