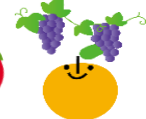




2021年10月 献立表



曜日	日	昼食	主な材料				おやつ	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分		
			血・肉・骨を作る(赤)	エネルギー源となる(黄)	体の調子を整える(緑)	調味料							
金	1	ご飯 かぼちゃコロケ	牛乳 豚ひき肉 ウイニー	米 油 バター 上白糖 米粉パン粉 ホットケーキミックス	玉ねぎ かぼちゃ パセリ粉 人参	しょうゆ 塩 みりん マヨドレ ブイヨン	午前	牛乳	494	15.2	20.7	1.3	
	15	ブロッコリーとウイニーのマヨ炒め コーンスープ(コーン、人参)					午後						麦茶 レーズンソフトクッキー
土	2	ご飯 豆腐と野菜のやわらか煮	牛乳 絹豆腐 だし用かつお節 だし用昆布 ツナ水煮	米 上白糖	えのき ほうれん草 人参 大根 きゅうり しめじ 玉ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 塩 マヨドレ 白みそ	午前	牛乳	357	13.3	11.3	1.4	
	16	大根とツナのマヨネーズ和え 味噌汁(しめじ、玉ねぎ)					午後	牛乳 ミニ野菜スティック					
月	4	ご飯 鶏肉の香草焼き	牛乳 鶏もも肉 塩昆布 いりごま だし用かつお節 だし用昆布 豆乳	米 上白糖 油 ごま油 米粉パン粉 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー	人参 パセリ粉 キャベツ えのき なす 万能ねぎ かぼちゃ	しょうゆ 酒 塩	午前	牛乳	536	15.9	16.4	1.4	
	18	やみつきキャベツ すまし汁(えのき、なす、万能ねぎ)					午後	麦茶 かぼちゃのポーロ					
火	5	お楽しみ給食(19日)						午前	牛乳	520	19.2	19.1	2
	19	きのこカレーライス コールスローサラダ コンソメスープ (チンゲン菜、ウイニー)	午後	牛乳 さつま芋のパウンドケーキ									
水	6	けんちんうどん トマトとわかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚もも肉 木綿豆腐 だし用昆布 だし用かつお節 すりごま わかめ ツナ油漬缶 ヨーグルト しらす	うどん ごま油 上白糖 米	大根 ねぎ 人参 ごぼう トマト 万能ねぎ	しょうゆ 酒 塩 みりん 酢 鶏がらスープの素	午前	牛乳	459	21.6	12	2.4	
	20						午後	牛乳 じゃこねぎチャーハン					
木	7	ご飯 豚肉の玉ねぎソースがけ れんこんのきんぴら 味噌汁(なめこ、絹豆腐、ねぎ)	牛乳 豚もも肉 青のり だし用かつお節 だし用昆布 いりごま 絹豆腐 かつお節	米 油 上白糖 マカロニ	もやし しょうが 玉ねぎ れんこん 人参 なめこ ねぎ	酒 しょうゆ 塩 みりん 白みそ 中濃ソース	午前	牛乳	409	18.6	11.7	1.3	
	21						午後	牛乳 お好みマカロニ					
金	8	ご飯 カジキの野菜あんかけ キャベツとちくわの和え物 中華スープ(しいたけ、玉ねぎ)	牛乳 カジキ ちくわ 塩昆布 しらす いりごま	米 片栗粉 油 上白糖 ごま油	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ しいたけ りんご 小松菜	酒 塩 酢 しょうゆ 鶏がらスープの素	午前	牛乳	427	19.4	11.6	1.6	
	22						午後	牛乳 りんご 菜飯おにぎり					
土	9	焼き鳥丼 白菜の煮浸し 味噌汁(なす、万能ねぎ)	牛乳 鶏もも肉 刻みのり だし用昆布 だし用かつお節	米 油 上白糖	小松菜 白菜 人参 なす しめじ	しょうゆ 酒 みりん 白みそ	午前	牛乳	407	17.9	10.5	1.4	
	23						午後	牛乳 マンナビスケット					
月	11	ご飯 鮭のみぞれ煮 野菜のちりめん炒め 味噌汁(わかめ、玉ねぎ)	牛乳 鮭 だし用かつお節 だし用昆布 しらす わかめ ミックスチーズ	米 上白糖 ごま油 食パン	ブロッコリー 大根 しょうが もやし 小松菜 人参 玉ねぎ パセリ	しょうゆ 酒 酢 塩 白みそ ケチャップ	午前	牛乳	414	23.4	11.1	2	
	25						午後	牛乳 ピザトースト					
火	12	ご飯 鶏肉と大根の味噌煮 春雨ともやしの炒め物 すまし汁(えのき、万能ねぎ)	牛乳 鶏もも肉 だし用かつお節 だし用昆布 いりごま	米 上白糖 春雨 ごま油 バター さつま芋	大根 しめじ 小松菜 もやし にら 人参 コーン えのき 万能ねぎ	白みそ 酒 しょうゆ 塩	午前	牛乳	418	17.7	11	1	
	26						午後	牛乳 スイートポテト					
水	13	ご飯 アジの南蛮漬け きのこのソテー 中華スープ(ほうれん草、人参)	牛乳 アジ だし用かつお節 だし用昆布 鶏ひき肉	米 片栗粉 油 上白糖	玉ねぎ ピーマン 黄パプリカ しめじ えのき エリンギ ほうれん草 人参 バナナ	塩 しょうゆ 酢 鶏がらスープの素 みりん 酒	午前	牛乳	451	20.3	13.4	1.6	
	27						午後	牛乳 鶏そぼろおにぎり バナナ					
木	14	ご飯 チンゲン菜と鶏肉炒め きゅうりのゆかり和え 味噌汁(豆腐、万能ねぎ)	牛乳 鶏もも肉 だし用かつお節 だし用昆布 絹豆腐	米 油	チンゲン菜 えのき 大根 きゅうり 万能ねぎ オレンジ	しょうゆ 塩 ゆかり 白みそ 炊き込みわかめ	午前	牛乳	460	20	10	1.2	
	28						午後	牛乳 わかめおにぎり オレンジ					

プリンス保育園

*材料の仕入れの都合により、多少メニューが変更される事がありますのであらかじめご了承ください。
 *献立の内容・日にちは、除去対応やイベントなどの関係で本厚木・南林間で違う日があります。
 *除去食材のあるアレルギー児のいるご家庭へは、毎月除去食を記した献立を配布しています。