2019年　10月　献立表

みつばこども園

	01(火)	02(水)	03(木)	04(金)	05(土)	07(月)	08(火)	09(水)	10(木)	11(木)	12(土)	15(火)	16(水)	17(木)
献立名	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き さつまいものサラダ コンソメスープ みつば小鉢	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 高野豆腐の煮物 さつまいものみそ汁 みつば小鉢	ごはん 筑前煮 白菜のごま和え 小松菜のみそ汁 みつば小鉢	ごはん 豚肉の柳川風 きゅうりの酢の物 豆腐のみそ汁 みつば小鉢	そばめし 青菜スープ	ごはん 鯖の竜田揚げ 小松菜のなめたけ和え 厚揚げのみそ汁 みつば小鉢	ごはん 鶏肉のパン粉焼き ツナサラダ ポパイスープ みつば小鉢	ハヤシライス フレンチサラダ ジャガイモのソテー みつば小鉢	ごはん チーズオムレツ ごぼうサラダ キャベツスープ みつば小鉢	運動会	ふりかけごはん けんちんうどん	ごはん さんまのかば焼き 切り干し大根の煮物 きのこのみそ汁 みつば小鉢	ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ 卵スープ みつば小鉢	ごはん 豚肉のオイスター炒め ブロッコリーごま酢和え もやしスープ みつば小鉢
食品名	精白米 栄養強化米 若鶏もも マーマレード 濃口しょうゆ しょうが 清酒 さつまいも ブレスハム きゅうり スイートコーン マヨネーズ 食塩 こしょう にんじん たまねぎ 黄ピーマン ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 べにざけ 清酒 食塩 こしょう マヨネーズ たまねぎ にんじん 凍り豆腐 グリーンピース かつお・昆布だし 薄口しょうゆ 砂糖 食塩 みりん風調味料 さつまいも にんじん えのきたけ たまねぎ 青ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 若鶏もも 清酒 ごぼう にんじん れんこん こんにゃく 乾しいたけ さやいんげん かつお・昆布だし しいたけだし 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 はくさい にんじん 濃口しょうゆ 砂糖 いりごま 油揚げ こまつな たまねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 ぶたもも 清酒 たまねぎ 鶏卵 ごぼう にんじん グリーンピース かつお・昆布だし 濃口しょうゆ 砂糖 きゅうり 乾わかめ スイートコーン 穀物酢 砂糖 食塩 薄口しょうゆ 木綿豆腐 ぶなしめじ たまねぎ 青ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	中華めん 精白米 ぶたばら キャベツ 青ねぎ 調合油 焼きそばソース 食塩 こしょう チンゲンサイ 木綿豆腐 青ねぎ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 さば 竜田揚げ粉 調合油 こまつな はくさい えのきたけ味付け瓶詰 生揚げ さつまいも たまねぎ にんじん 乾わかめ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 若鶏もも 食塩 こしょう パン粉 調合油 タルタルソース まぐろフレーク にんじん ブロッコリー プロセスチーズ マヨネーズ 食塩 こしょう ほうれんそう じゃがいも ベーコン ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 牛もも 調合油 清酒 たまねぎ にんじん ぶなしめじ グリーンピース ハヤシルウ トマトケチャプ キャベツ きゅうり フレンチドレッシング マヨネーズ じゃがいも ベーコン ソフトマーガリン	精白米 栄養強化米 鶏卵 プロセスチーズ ほうれんそう ぶたひき肉 牛ひき肉 たまねぎ 食塩 こしょう トマトケチャプ ごぼう にんじん スイートコーン まぐろフレーク いりごま マヨネーズ 食塩 こしょう キャベツ 赤ピーマン たまねぎ ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 ふりかけ 栄養強化米 ゆでうどん ぶたもも 清酒 にんじん だいこん 油揚げ 青ねぎ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん風調味料	精白米 栄養強化米 さんま 薄力粉 調合油 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 切干しだいこん にんじん 油揚げ かつお・昆布だし 砂糖 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん風調味料 エリンギ えのきたけ にんじん たまねぎ 淡色辛みそ かつお・昆布だし	精白米 栄養強化米 木綿豆腐 ぶたひき肉 おろししょうが にんにく 調合油 清酒 長ねぎ たまねぎ にんじん テンメンジャン 濃口しょうゆ 片栗粉 りょくとうもやし きゅうり ブレスハム いりごま 薄口しょうゆ 砂糖 穀物酢 ごま油 鶏卵 たまねぎ 乾わかめ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 ぶたもも たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ 赤ピーマン 青ピーマン 調合油 食塩 こしょう 片栗粉 清酒 濃口しょうゆ ブロッコリー 薄口しょうゆ 穀物酢 みりん風調味料 ごま油 いりごま りょくとうもやし にら スイートコーン たまねぎ 青ねぎ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう
おやつ	牛乳 ぶどう	フルーチェ	牛乳 梨	牛乳 さつま芋スティック	牛乳 グレープフルーツ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 バナナ	フルーツヨーグルト	牛乳 チヂミ		牛乳 りんご	牛乳 パイナップル	牛乳 にんじんケーキ	牛乳 みたらし団子
食品名	普通牛乳 ぶどう	フルーチェ 普通牛乳 コーンフレーク ビスケット	普通牛乳 なし	普通牛乳 さつまいも 調合油 砂糖	普通牛乳 グレープフルーツ	普通牛乳 食パン マーマレード	普通牛乳 バナナ	プレーンヨーグルト フルーツミックス缶	普通牛乳 薄力粉 ぶたひき肉 にんじん にら たまねぎ ごま油 濃口しょうゆ		普通牛乳 りんご	普通牛乳 パインアップル	普通牛乳 ホットケーキミックス 鶏卵 ソフトマーガリン にんじん 砂糖 普通牛乳	普通牛乳 白玉粉 木綿豆腐 砂糖 濃口しょうゆ 片栗粉

	18(金)	19(土)	21(月)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)
献立名	中華丼 海藻サラダ 豆腐スープ みつば小鉢	きのこスパゲティー ポテトスープ	ごはん 五目卵焼き 野菜ソテー 豆腐とわかめのみそ汁 みつば小鉢	ごはん あじの南蛮漬け 厚揚げのごま和え ほうれん草のみそ汁 みつば小鉢	ごはん すき焼き風煮 大根とかにかまの酢の物 じゃがいもみそ汁 みつば小鉢	パン クリームシチュー マカロニサラダ みつば小鉢	ケチャップライス キャベツスープ	きつね丼 ひじきと大豆の煮物 けんちん汁 みつば小鉢	ハムピラフ ローストチキン ポテトサラダ レタススープ 誕生日ケーキ	ごはん 鮭の西京焼き 納豆和え 豚汁 みつば小鉢	ごはん チーズハンバーグ かぼちゃサラダ コーンポタージュ みつば小鉢
食品名	精白米 むきえび ぶたばら たまねぎ にんじん こまつな はくさい 生しいたけ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう 片栗粉 海藻ミックス だいこん かにかまぼこ いりごま ごま油 穀物酢 薄口しょうゆ 砂糖 絹ごし豆腐 スイートコーン チンゲンサイ 中華だし たまねぎ 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	マカロニ・スパゲティ ぶなしめじ えのきたけ エリンギ ベーコン たまねぎ 青ねぎ 調合油 めんつゆ じゃがいも にんじん たまねぎ ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 鶏卵 にんじん たまねぎ グリーンピース まぐろフレーク 青ねぎ 薄口しょうゆ みりん風調味料 砂糖 食塩 キャベツ スイートコーン 赤ピーマン ベーコン ブイヨン 食塩 こしょう 絹ごし豆腐 乾わかめ たまねぎ 青ねぎ 淡色辛みそ かつお・昆布だし	精白米 栄養強化米 あじ 清酒 食塩 こしょう 片栗粉 調合油 たまねぎ にんじん 穀物酢 砂糖 濃口しょうゆ 生揚げ いりごま 濃口しょうゆ 砂糖 ほうれんそう エリンギ えのきたけ たまねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 牛もも 清酒 はくさい 焼き豆腐 生しいたけ しらたき 長ねぎ たまねぎ かつお・昆布だし 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 だいこん かにかまぼこ しらす干し トウミョウ 穀物酢 砂糖 食塩 薄口しょうゆ じゃがいも たまねぎ 油揚げ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	強力粉 薄力粉 砂糖 食塩 ソフトマーガリン 脱脂粉乳 ドライイースト 鶏もも 調合油 清酒 じゃがいも たまねぎ にんじん ほうれんそう マカロニ・スパゲティ キャベツ スイートコーン ブレスハム マヨネーズ 食塩 こしょう	精白米 ウインナーソーセージ ミックスベジタブル たまねぎ ブイヨン トマトケチャプ 食塩 こしょう キャベツ スイートコーン ベーコン ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 油揚げ 鶏卵 たまねぎ 青ねぎ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 乾ひじき 大豆水煮缶詰 にんじん 油揚げ かつお・昆布だし 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 木綿豆腐 だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 青ねぎ たまねぎ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ 食塩 みりん風調味料	精白米 ブレスハム たまねぎ ミックスベジタブル ブイヨン ソフトマーガリン 薄口しょうゆ 食塩 若鶏もも たまねぎ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 じゃがいも ブレスハム きゅうり マヨネーズ 食塩 こしょう レタス じゃがいも にんじん たまねぎ ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 べにざけ 甘みそ みりん風調味料 清酒 ほうれんそう 納豆 たくあん漬 いりごま だししょうゆ ぶたばら だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 青ねぎ 淡色辛みそ かつお・昆布だし	精白米 栄養強化米 ぶたひき肉 牛ひき肉 たまねぎ 木綿豆腐 普通牛乳 プロセスチーズ 生パン粉 食塩 こしょう トマトケチャプ かぼちゃ きゅうり ミックスベジタブル ブレスハム マヨネーズ 食塩 こしょう コーンスープ(粉末) 水 普通牛乳
おやつ	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 フルーツカクテル	牛乳 紅茶のパウンドケーキ	牛乳 焼きいも	ぶどうゼリー	牛乳 きなこパイ	牛乳 バナナ	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 オレンジ	ヨーグルト	かぼちゃプリン
食品名	普通牛乳 ホットケーキミックス プロセスチーズ 鶏卵 ソフトマーガリン 普通牛乳 砂糖	普通牛乳 フルーツミックス缶	普通牛乳 ホットケーキミックス 鶏卵 ソフトマーガリン 砂糖 紅茶(茶) 普通牛乳	普通牛乳 さつまいも	粉寒天 砂糖 ぶどうゼリー 水	普通牛乳 パイ皮 砂糖 きな粉	普通牛乳 バナナ	普通牛乳 ホットケーキミックス 砂糖 調合油 鶏卵 プレーンヨーグルト	普通牛乳 オレンジ	ヨーグルト　いちご味	プリンの素 普通牛乳

お誕生日

みつばっこ献立だより

カルシウムをたくさんとって骨の貯金をしよう！

カルシウムは牛乳、チーズなどの乳製品、小魚、大豆製品に含まれます。
みつば園でもサラダに小魚やチーズを入れるなどカルシウムを摂れるよう工夫しています。

まだまだ熱中症に気を付けましょう

人は夏の暑い日が続くと暑さに順応しています。その反対に涼しい日が続くと涼しさに順応するため、急に暑くなった時にそれほど気温が高くなくても熱中症に注意する必要があります。
運動会の練習も続きますので塩分・水分をしっかり摂るため今月も夏に引き続きみそ汁を増やしています。

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂　肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール活性量:RE)	ビタミンB１	ビタミンB２	ビタミンC
408 Kcal	15.1 g	13.1 g	160 mg	1.9 mg	144 μg	0.39 mg	0.29 mg	22 mg

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆　3歳以上児

エネルギー	蛋白質	脂　肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール活性量:RE)	ビタミンB１	ビタミンB２	ビタミンC
470 Kcal	17.2 g	14.6 g	170 mg	2.2 mg	158 μg	0.44 mg	0.31 mg	24 mg