

※献立の横に原材料が義務付けされた7品目に大豆を加えた8品目を表示しています。(卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・乳・大豆)

2020年 10月 ようちえんメニュー

ちあきっす様
献立表

お月見 とは？

十五夜のきれいな満月を鑑賞する行事です。
お月見のときは、満月のように丸くしたお団子をお供えて、
収穫の感謝をしたり、これからの収穫をお祈りします。



<p>1日 (木) 400cal蛋白質10.4g 脂質7.2g 塩分1.2g</p> <p>どうぶつハンバーグ 豆腐・鶏肉・生姜 玉ねぎ・人参・枝豆 マカロニサラダ マカロニ・きゅうり 人参・ツナ・ブロッコリー ひじきに ひじき・人参 油揚げ・干しいたけ はくとうかん ごはん 米</p> <p>大豆 小麦 卵 大豆 小麦</p> <p>大豆 小麦</p> <p>- -</p>		<p>2日 (金) 375cal蛋白質12.5g 脂質4.1g 塩分0.5g</p> <p>イカステーキ イカ・生姜 キャベツ あおなのナムル 青菜・玉ねぎ ごま しゅうまい 玉ねぎ・しょうが・鶏肉 みかんかん かつおふりかけごはん 米・ごま 削り節・海苔</p> <p>大豆 小麦 乳</p> <p>大豆 小麦 小麦・乳</p> <p>- -</p> <p>大豆 小麦 卵・乳</p>							
<p>5日 (月) 465cal蛋白質12.6g 脂質17.7g 塩分1.1g</p> <p>サバのみそやき サバ キャベツサラダ キャベツ おさかなハム コーン・きゅうり ミニウイナー 豚肉・鶏肉 キウイフルーツ たまごふりかけごはん 米・大豆・卵 削り節・海苔</p> <p>大豆 小麦 大豆 卵 大豆 -</p> <p>えび 乳・小麦 卵・大豆</p>		<p>6日 (火) 375cal蛋白質10.0g 脂質7.6g 塩分1.4g</p> <p>マーボー豆腐 豆腐・豚ひき肉・しょうが 長ねぎ・グリーンピース ブロッコリーのナムル ブロッコリー・人参 ごま はるまき キャベツ・たけのこ・人参 鶏肉・れんこん・しいたけ・春雨 オレンジ ゆかりごはん 米・ゆかり</p> <p>大豆 小麦 大豆 乳 大豆 小麦</p> <p>- -</p>		<p>7日 (水) 361kcal蛋白質13.4g 脂質5.3g 塩分1.2g</p> <p>サケのオーロラソース サケ ほうれんそうのごまあえ ほうれん草・ごま 人参 オムレツ 卵 ささげ はくとうかん ごはん 米</p> <p>卵 大豆 小麦</p> <p>小麦 大豆 卵 大豆 小麦</p> <p>- -</p>		<p>8日 (木) 392cal蛋白質10.3g 脂質6.0g 塩分1.8g</p> <p>ぶたにくのしょうがやき 豚肉・しょうが 玉ねぎ・スパゲティ れんこんのナムル れんこん・人参 きくらげ かぼちゃに かぼちゃ みかんかん なめし 米 京菜・大根葉</p> <p>大豆 小麦</p> <p>大豆 小麦 乳・大豆 小麦</p> <p>- -</p> <p>大豆</p>		<p>9日 (金) 390cal蛋白質13.9g 脂質6.3g 塩分2.1g</p> <p>ホッケのてりやき ホッケ こまつなのびたし 小松菜・油揚げ 人参 ミートボール 鶏肉・しょうが じゃがいも ようなしかん わかめごはん 米 わかめ</p> <p>大豆 小麦 大豆 小麦 乳</p> <p>大豆 小麦 乳</p> <p>- -</p> <p>- -</p>	
<p>12日 (月) 354cal蛋白質8.7g 脂質5.5g 塩分0.4g</p> <p>こんさいつくねバーグ ごぼう・人参・れんこん・鶏肉 しょうが・ブロッコリー なのはなとしおこんぶのしらあえ 菜の花・人参 塩昆布・豆腐・ごま ジャーマンポテト じゃがいも・玉ねぎ ベーコン パイナップルかん ごはん 米</p> <p>大豆 小麦 乳・卵</p> <p>小麦 大豆 小麦 大豆 乳・卵</p> <p>- -</p>		<p>13日 (火) 455cal蛋白質12.4g 脂質11.7g 塩分1.2g</p> <p>しろみさかなのやさいあんかけ メルルーサ・玉ねぎ もやし・干しいたけ グリーンピース さつまいもサラダ さつまいも レーズン・玉ねぎ ミニウイナー 豚肉・鶏肉・ブロッコリー はくとうかん こんぶごはん 米・木耳・昆布・ごま</p> <p>小麦 大豆</p> <p>小麦 大豆 卵 大豆 -</p> <p>小麦 大豆</p>		<p>14日 (水) 468kcal蛋白質15.9g 脂質12.4g 塩分2.2g</p> <p>バターしょうゆチキン 鶏肉・バター キャベツ にくいれんこんきんぴら 豚ひき肉・れんこん 人参・ごま こうやどうふに 高野豆腐 人参・ブロッコリー みかんかん サケごはん 米・鮭</p> <p>小麦 大豆 乳・卵</p> <p>乳 小麦 大豆</p> <p>大豆 乳</p> <p>- -</p>		<p>15日 (木) 419cal蛋白質8.9g 脂質11.1g 塩分2.0g</p> <p>エビフライ えび キャベツ ちゅうかあえ きくらげ・人参 ハム・きゅうり タマゴサラダ たまご 人参 ようなしかん ゆかりごはん 米・ゆかり</p> <p>大豆 小麦 えび 大豆 小麦 卵・乳 大豆 小麦 卵・乳</p> <p>- -</p>		<p>16日 (金) 457cal蛋白質11.0g 脂質14.0g 塩分1.9g</p> <p>ハヤシライス 牛肉・マッシュルーム 玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリーサラダ ブロッコリー コーン がんもに がんも 人参 オレンジ ごはん 米</p> <p>大豆 小麦 乳</p> <p>-</p> <p>大豆 小麦 乳</p> <p>- -</p>	
<p>19日 (月) 432cal蛋白質15.7g 脂質11.3g 塩分1.5g</p> <p>チキンステーキ 外付け 鶏肉・ピーマン・パプリカ ズッキーニ・玉ねぎ・トマト あさりのつくだに あさり しょうが こうようひらやき 卵・しめじ 人参 はくとうかん ごはん 米</p> <p>小麦 大豆 乳・卵</p> <p>小麦 大豆 小麦 大豆 卵</p> <p>- -</p>		<p>20日 (火) 588cal蛋白質16.6g 脂質19.7g 塩分2.0g</p> <p>サーモンフライ サケ キャベツ マカロニサラダ マカロニ・きゅうり コーン・ハム ブロッコリー プロックしゅうまい 玉ねぎ・しょうが・鶏肉 みかんかん なめし 米・京菜・大根葉</p> <p>小麦 大豆 卵</p> <p>乳 小麦 大豆</p> <p>卵 大豆</p> <p>- -</p> <p>大豆</p>		<p>21日 (水) 345kcal蛋白質7.2g 脂質5.7g 塩分0.9g</p> <p>えびグラタン えび・牛乳 マカロニ・チーズ ほうれんそうのソテー ほうれん草 コーン・玉ねぎ ポテトフライ・ウイナー じゃがいも 鶏肉・豚肉 ようなしかん こんぶごはん 米・木耳・昆布・ごま</p> <p>えび 小麦・大豆 乳・卵</p> <p>大豆</p> <p>卵 大豆</p> <p>小麦 大豆</p>		<p>22日 (木) 587kcal蛋白質19.7g 脂質23.0g 塩分2.0g</p> <p>とりのからあげ 鶏肉・しょうが キャベツ オクラのしおこんぶあえ オクラ 塩昆布 ポテトサラダ じゃがいも・人参 玉ねぎ おうとうかん サケごはん 米・鮭</p> <p>小麦 大豆</p> <p>小麦 大豆</p> <p>大豆 卵</p> <p>- -</p>		<p>23日 (金) 387kcal蛋白質13.6g 脂質6.2g 塩分1.0g</p> <p>あじのさいきょうやき アジ にんじんナポリタン 人参・玉ねぎ ベーコン いそべささみフライ 鶏肉・あおさ粉 ブロッコリー パイナップルかん たまごふりかけごはん 米・大豆・卵 削り節・海苔</p> <p>大豆 小麦 卵・乳</p> <p>大豆 小麦</p> <p>大豆 卵</p> <p>- -</p> <p>えび 乳・小麦 卵・大豆</p>	
<p>26日 (月) 383cal蛋白質10.3g 脂質9.0g 塩分1.9g</p> <p>トマトのペンネグラタン トマト・マカロニ・玉ねぎ 鶏肉・チーズ ほうれんそうソテー ほうれん草・コーン しいたけにくづめフライ 鶏肉・豚肉・玉ねぎ・卵 ごぼう・生姜・にんにく しいたけ・人参 みかんかん ゆかりごはん 米・ゆかり</p> <p>乳 小麦 大豆</p> <p>大豆</p> <p>大豆 小麦</p> <p>- -</p>		<p>27日 (火) 344cal蛋白質9.5g 脂質4.3g 塩分1.9g</p> <p>えびカツ えび・すり身 キャベツ・かまぼこ チンゲンさいのしらすあえ チンゲン菜 しらす干し ブロッコリーのそぼろたまごあえ ブロッコリー・玉子 ようなしかん わかめごはん ごはん わかめ</p> <p>えび 小麦 大豆</p> <p>小麦 大豆 乳</p> <p>卵・小麦 大豆</p> <p>- -</p>		<p>28日 (水) 339kcal蛋白質10.7g 脂質3.9g 塩分1.2g</p> <p>ポークチャップ 豚肉・玉ねぎ しめじ・グリーンピース なのはなのびたし 菜の花・油揚げ 人参 たきあわせ 木の葉しんじょう・人参 (玉ねぎ・枝豆・ほうれん草・豆腐・おから) おうとうかん ごはん 米</p> <p>小麦 大豆 乳</p> <p>小麦 大豆 乳</p> <p>乳・卵 小麦 大豆</p> <p>- -</p>		<p>29日 (木) 349kcal蛋白質12.1g 脂質2.8g 塩分1.3g</p> <p>あかうおのねきみそやき 赤魚 ねぎ こまつなのごまあえ 小松菜・ごま 人参 まつたけふうはんぺん すり身 パイナップルかん たまごふりかけごはん 米・大豆・卵 削り節・海苔</p> <p>大豆</p> <p>大豆 小麦 小麦 乳</p> <p>- -</p> <p>えび 乳・小麦 卵・大豆</p>		<p>30日 (金) 444kcal蛋白質7.6g 脂質10.5g 塩分1.3g</p> <p>かぼちゃコロッケ かぼちゃ・じゃがいも・玉ねぎ キャベツ・人参 はくさいのかんこくふうサラダ 白菜・きゅうり カニ風味かまぼこ きんぴらごぼう ごぼう・人参・ごま はくとうかん かつおふりかけごはん 米・ごま 削り節・海苔</p> <p>乳 小麦 大豆</p> <p>卵・カニ 大豆 小麦</p> <p>大豆 小麦・乳</p> <p>- -</p> <p>大豆 小麦 卵・乳</p>	

●お願い● 上記メニューは都合により変更する場合があります。予めご了承ください。