



10 月 献 立 表

2021年10月 駒岡保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 金	昼食	ごはん 豚肉のマヨギリル きゃべつの梅サラダ みそ汁 オレンジ	米 マヨネーズ、三温糖、すりごま 油、三温糖	豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、赤みそ 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、コーン缶、にんじん、うめ干し えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ オレンジ	食塩 酢、しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	黒糖フークレエ 牛乳	小麦粉、黒砂糖、砂糖	牛乳		
02 土	昼食	三色丼(コーン) わかめスープ フルーツ	米、三温糖、油 ごま	鶏ひき肉	ほうれんそう、コーン缶、しょうが、焼きのり にんじん、ほうれんそう、ねぎ、生わかめ	しょうゆ、酒 コンソメ、食塩
	午後おやつ	パン等 牛乳		牛乳		
04 月	昼食	豚肉と白菜のうま煮丼 大根スープ バナナ	米、はるさめ、油	豚肉(肩ロース)	はくさい、しめじ、にんじん、いんげん、にんにく だいこん、こまつな、ねぎ、にんじん、生わかめ バナナ	しょうゆ、コンソメ、食塩 しょうゆ、コンソメ、食塩
	午後おやつ	きな粉サンド 牛乳	食パン、三温糖	バター、きな粉 牛乳		
05 火	昼食	ごはん 鶏のマーマレード焼き キャベツのごまネーズあえ みそ汁 ぶどう	米 マヨネーズ、ごま	鶏もも肉 ちくわ 絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	マーマレード キャベツ、にんじん もやし、ねぎ ぶどう	しょうゆ、酒 しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	秋のフルーツヨーグルトあえ 幼児：ばかうけ 乳児：ソフトせんべい 麦茶	三温糖 米、砂糖、油 米、油	ヨーグルト(無糖)	バナナ、りんご、かき あおのり、あおさ、焼きのり	しょうゆ、みりん 食塩
06 水	昼食	もみじご飯 さんまの塩焼き 五目和え みそ汁 オレンジ	米 三温糖	さんま 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ	にんじん、こんぶ(煮物用) もやし、こまつな、にんじん、しめじ はくさい、ねぎ、生わかめ オレンジ	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩 食塩 しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	スコーン 牛乳	小麦粉、三温糖	バター、ヨーグルト(無糖)、卵 牛乳	いちごジャム	食塩、ベーキングパウダー
07 木	昼食	ごはん 豚肉の梅焼き ほうれんそうとえのきの和え物 みそ汁 りんご	米	豚肉(肩ロース) 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	うめ干し ほうれんそう、えのきたけ、にんじん キャベツ、ねぎ、にんじん りんご	しょうゆ、みりん かつおだし汁、しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	豆乳プリン 幼児：ムーンライトクッキー 乳児：たべっ子どうぶつ 麦茶	三温糖、黒砂糖 小麦粉、砂糖、油、マーガリン 小麦粉、砂糖、油、マーガリン、ごま	豆乳、ゼラチン、きな粉 卵、バター バター		食塩 食塩
08 金	昼食	ごはん チキンカレー きゅうりの華風サラダ グレープフルーツ	米 じゃがいも、小麦粉、油 三温糖、ごま油	鶏もも肉、牛乳、バター、脱脂粉乳 鶏ささ身	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、にんにく、しょうが きゅうり、生わかめ、にんじん グレープフルーツ	ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、カレー粉 しょうゆ、酢
	午後おやつ	幼児：ワッフル 乳児：プティボワン 牛乳	小麦粉、マーガリン、砂糖 小麦粉、さつまいも、砂糖、油	油 牛乳		食塩 食塩
09 土 30 土	昼食	きつねうどん フルーツ	ゆでうどん、三温糖	豚肉(ロース)、油揚げ、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
	午後おやつ	パン等 牛乳		牛乳		
11 月	昼食	食パン 鶏肉のスパアリブ風 キャベツとツナのサラダ きのこスープ オレンジ	食パン 三温糖 油、三温糖	鶏もも肉 ツナ水煮缶 ベーコン	キャベツ、きゅうり、コーン缶 えのきたけ、しめじ、にんじん、ほうれんそう オレンジ	しょうゆ、ケチャップ、酒 酢、しょうゆ コンソメ、食塩
	午後おやつ	ガーリックチャーハン 麦茶	米、油	豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく	しょうゆ、コンソメ、食塩
12 火	昼食	ごはん 豚肉のアップルソース こまつなのおかか和え みそ汁 柿	米 砂糖 砂糖	豚肉(ロース) かつお節 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご こまつな、きゅうり、にんじん だいこん、万能ねぎ かき	みりん、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	レモンパウンドケーキ 牛乳	小麦粉、三温糖	卵、ヨーグルト(無糖)、バター 牛乳	レモン果汁	ベーキングパウダー
13 水	昼食	ミートスパゲティ ポトフ風スープ りんご	スパゲティ、油、小麦粉、三温糖	豚ひき肉、粉チーズ ウインナーソーセージ	たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、にんにく だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ りんご	ケチャップ、ウスターソース、ワイン(赤)、食塩 コンソメ、酒、食塩
	午後おやつ	揚げぎょうざ 麦茶	ぎょうざの皮、油、ごま油	豚ひき肉	キャベツ、ねぎ、にら	しょうゆ、酢、食塩
14 木	昼食	ごはん じゃがいもとツナの煮物 豚汁 ぶどう	米 じゃがいも、三温糖 板こんにゃく、ごま油	ツナ油漬缶 豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、いんげん だいこん、にんじん、ねぎ ぶどう	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁
	午後おやつ	チーズクッキー 牛乳	小麦粉、三温糖	バター、粉チーズ、脱脂粉乳、卵、卵(黄) 牛乳		ベーキングパウダー



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15 金	昼食	ごはん しゅうまい もやしナムル 中華スープ バナナ	米 片栗粉、しゅうまいの皮、三温糖、ごま油 ごま、ごま油	豚ひき肉	たまねぎ、しょうが もやし、にんじん、きゅうり だいこん、にんじん、たけのこ(水煮缶)、生わかめ バナナ	酒、しょうゆ、食塩 食塩 コンソメ、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	フルーツゼリー 幼児：ぼたぼた焼き 乳児：花花せんべい 牛乳	フルーツゼリー 米、砂糖、油 米、砂糖	牛乳		しょうゆ、食塩
18 月	昼食	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 きゃべつのおかか和え みそ汁 バナナ	米 砂糖、油	鶏もも肉 かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、きゅうり、にんじん はくさい、ねぎ、にんじん バナナ	しょうゆ、酢 かつおだし汁、しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	おふラスク 牛乳	焼豆、油、グラニュー糖	バター 牛乳	あおのり	食塩
19 火	昼食	ごはん 秋鮭のフライ 三色お浸し みそ汁 オレンジ	米 パン粉、油、小麦粉 三温糖	さけ、卵 絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、ほうれんそう、にんじん ねぎ、生わかめ オレンジ	中濃ソース、食塩、こしょう かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	黒糖蒸しぱん 牛乳	小麦粉、黒砂糖	牛乳、卵 牛乳		ベーキングパウダー
20 水	昼食	ごはん マーボー豆腐 中華スープ 柿	米 ごま油、片栗粉、三温糖 はるさめ	絹ごし豆腐、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、赤みそ	ねぎ、にら、しょうが、にんにく えのきたけ、ほうれんそう、にんじん かき	しょうゆ、コンソメ、食塩 コンソメ、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	フレンチトースト 牛乳	食パン、三温糖、グラニュー糖	牛乳、卵、バター 牛乳		
21 木	昼食	ビビンバ丼 わかめスープ りんご	米、ごま、砂糖、ごま油 ごま	鶏ひき肉、豚ひき肉	ほうれんそう、もやし、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく にんじん、ほうれんそう、ねぎ、生わかめ りんご	しょうゆ、酒、みりん、食塩 コンソメ、食塩
	午後おやつ	さつまいもガレット 牛乳	さつまいも、小麦粉、三温糖	チーズ、卵、無塩バター 牛乳		食塩、ベーキングパウダー
22 金	昼食	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め すまし汁 グレープフルーツ	米 油、ごま油、三温糖、片栗粉	豚肉(肩ロース)、米みそ(赤色辛みそ)、赤みそ かまぼこ	キャベツ、ピーマン、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが ねぎ、にんじん、生わかめ グレープフルーツ	酒、しょうゆ、コンソメ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	幼児：ロールケーキ 乳児：かにぱん 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン、油 小麦粉、砂糖、マーガリン、油 牛乳	卵、バター 脱脂粉乳 牛乳		食塩
25 月	昼食	食パン ポークチャップ ジャーマンポテトスープ オレンジ	食パン 油 じゃがいも	豚肉(もも)、バター ベーコン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム缶 たまねぎ、にんじん オレンジ	ケチャップ、ウスターソース、ワイン(赤)、コンソメ、食塩 コンソメ、酒、食塩
	午後おやつ	たぬきうどん 麦茶	ゆでうどん、あげだま		ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、和風だしの素
26 火 ★ 誕 生 会 ★	昼食	ごはん 鶏肉の唐揚げ ゆで野菜 みそ汁 バナナ	米 油、片栗粉	鶏もも肉 絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	しょうが、にんにく キャベツ、にんじん もやし、ねぎ バナナ	しょうゆ、酒 食塩 かつおだし汁
	午後おやつ	誕生日カップケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖、油	卵、ホイップクリーム、牛乳、無塩バター 牛乳	かき	ベーキングパウダー、バニラエッセンス
27 水	昼食	みそラーメン ひじきの煮物 グレープフルーツ	ゆで中華めん 板こんにゃく、油、三温糖	豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、赤みそ ちくわ、油揚げ	キャベツ、もやし、こまつな、コーン缶、ねぎ、しょうが、にんにく にんじん、ひじき グレープフルーツ	鶏がらだし汁、コンソメ、酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ、和風だしの素
	午後おやつ	油みそおにぎり 麦茶	米、三温糖	ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)	あおのり	
28 木	昼食	わかめ御飯 吉野煮 みそ汁 りんご	米 じゃがいも、板こんにゃく、三温糖、油、片栗粉	鶏もも肉、ちくわ 絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、ごぼう、いんげん こまつな、ねぎ りんご	しょうゆ、みりん かつおだし汁
	午後おやつ	スティックパン(やさしい味) 牛乳	小麦粉、マーガリン、砂糖、油 牛乳	卵、全粉乳 牛乳	野菜果実ミックスジュース	食塩
29 金	昼食	ごはん ドライカレー りんご入りコールスローサラダ 柿	米 小麦粉、油 油、三温糖	豚ひき肉、バター ツナ水煮缶	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく きゅうり、キャベツ、りんご かき	ケチャップ、コンソメ、カレー粉、食塩 酢、食塩
	午後おやつ	クッキー 牛乳	小麦粉、三温糖	バター 牛乳	紫芋パウダー、かぼちゃパウダー	ピュアココア、ベーキングパウダー

午 前 お や つ	月・金曜日	ルヴァン	小麦粉、砂糖、油							食塩
	火曜日	花花せんべい	米、砂糖							
	水曜日	サクサクボーロ	片栗粉、砂糖、小麦粉						かぼちゃ	
	木曜日	ソフトせんべい	米、油							食塩

※1・2歳児のみ、午前おやつに『ビスケット・おせんべい・クラッカーと麦茶』を日替わりで提供しています。土曜日は、上記のうち、どちらか1つを提供しています。

《今月の平均栄養給与量》

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
幼児	547kcal	21.8g	19.1g	188g	2.0mg	174μg	0.39mg	0.37mg	32mg	2.2g
乳児	436kcal	17.4g	15.2g	150g	1.6mg	139μg	0.31mg	0.29mg	25mg	1.8g



※お米は精米を使用しております。

※野菜は安全を考慮して加熱処理をしています。

※横浜市保育運営課からの通達で『牛肉・しいたけ・乾しいたけ』の使用を控えています。

※土曜日の午後おやつは『パン等・牛乳』や『ゼリー・菓子等・牛乳』を提供しています。

※仕入れの都合により、食材やメニューを変更する場合があります。

※献立表をご確認いただき、まだ食べたことのない食材がある場合は、体調の良い時にご家庭で試してみてください。

