



# こんだてひょう



令和2年9月30日発行 むさしの森保育園

日付	12・26	13・27	14・28	15・29	2・16	3・31	1	30
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(木)	(金)
おひるごはんこんだて							十五夜	ハロウィン
主食	焼きそば	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	けんちんうどん	きのこごはん	ろーるぱん
主菜		ちくぜんに	たんどりーちきん	かじきの みそつけやき きりほじたいごん	ぶたにくとほるぎめ のいためもの ほうれんそうの なむる		かじきの みそつけやき	みーとろーふ
副菜	ぎつまいもの さらだ	なっとうさらだ	ごまじゃこさらだ	のにももの		ういんなー	かぼちゃに	ぐりーんさらだ
その他	よーぐると	みそしる	みねすとろーね	ぶろっこりー	みそしる	ぎつまいもの れもん	けんちんじる	おにおんすーぶ
その他	すーぶ	りんご	ちーず	とんじる	ばなな	じゃあ	りんご	おれんじ
ごごのおやつこんだて								
	焼きおにぎり	ぶどうせりー りっつ	おこのみやき	しゅがーとーすと	あんまん	ゆかりおにぎり	おつきみだんご(幼児) きなこおはぎ(乳児)	かぼちゃぱい
	むぎちゃ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	むぎちゃ	むぎちゃ	ぎゅうにゅう
材料								
血や肉 になる	豚肉 ヨーグルト	鶏肉 ひきわり納豆 しらす干し 豆腐 味噌 【ゼラチン 牛乳】	鶏肉 しらす干し 豚ひき肉 チーズ 【卵 干し海老 豚肉 牛乳】	かじき ちくわ 豚肉 油揚げ 味噌 【牛乳】	豚肉 豆腐 味噌 【こしあん 牛乳】	鶏肉 ウインナー ジョア	油揚げ かじき 味噌 豆腐 幼児【絹ごし豆腐 きな 粉】 乳児【きな粉】	豚ひき肉 チーズ 【牛乳】
熱や力 になる	焼きそば麺 中濃ソース 油 さつまいも マヨドレ 【米】	米 三温糖 ごま油 【三温糖】	米 ケチャップ すりごま 三温糖 じゃが芋 油【小 麦粉 油 中濃ソース】	米 油 三温糖 じゃが芋 ごま油 【食パン バター グラニュー糖】	米 春雨 三温糖 片栗粉 油 ごま油 白ごま バナナ 【小麦粉】	干しうどん さつまいも 三温糖 【米】	米 三温糖 油 幼児【白玉粉 三温糖】 乳児【米 三温糖】	ロールパン 上新粉 ケチャップ ウスターソース 三温糖 油 バター 【パイシート 三温糖 油】
調子を 整える	キャベツ もやし 人参 ピーマン りんご きゅうり 玉ねぎ えのきたけ コーン 缶	里芋 こんにゃく ごぼう 人参 れんこん 干し椎茸 小松菜 キャベツ 葱 わかめ りんご 【ぶどうジュース】	にんにく レタス きゅうり たまねぎ 人参 トマト缶 【キャベツ 葱】	生姜 切干大根 人参 干し 椎茸 ブロッコリー 大根 人参 ごぼう こんにゃく 葱	人参 白菜 葱 生姜 にんにく ほうれん草 もやし わかめ	大根 里芋 人参 葱 レモン汁 【ゆかりふりかけ】	しめじ かぼちゃ 里芋 大根 人参 葱 干し椎茸 りんご	玉ねぎ ピーマン レタス きゅうり コーン缶 レモン 汁 オレンジ
日付	5・19	6・20	7	8・22	9・23	10・24	21	
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(水)	
おひるごはんこんだて							誕生日会	
主食	ごはん	ごはん	かれーうどん	わかめごはん	ごはん	とりにくの てりやきどん	はやしらいす	
主菜	みそやきにく	ゆーりんちー		さけのむにえる	とりつくねの あんかけ			
副菜	はるさめさらだ	きやべつ おかかあえ	ういんなー	れんこんさらだ	ぶろっこりー じゃこあえ	だいこんさらだ	つなさらだ	
その他	ごまかぼちゃ	みそしる	ほうれんそうの しらあえ	みそしる	みそしる	みそしる	すーぶ	
その他	ちゅうかすーぶ	おれんじ	じゃあ	ちーず	ばなな	よーぐると	おれんじ	
ごごのおやつこんだて								
	とまとぺんね	いもようかん	くりおこわ	りんごむしぱん	じゃむさんど	おかかおにぎり	ちーずけーき	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	むぎちゃ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	むぎちゃ	ぎゅうにゅう	
材料								
血や肉 になる	豚肉 味噌 豚ひき肉 【ツナ缶 牛乳】	鶏肉 かつお節 味噌 【牛乳】	豚肉 ウインナー 豆腐 ジョア	鮭 豆腐 味噌 チーズ ツナ缶 【牛乳 卵】	鶏ひき肉 しらす干し 味噌【牛乳】	鶏肉 味噌 ヨーグルト 【かつお節】	豚肉 ツナ缶 豆腐 【クリームチーズ 卵 牛 乳】	
熱や力 になる	米 ごま油 春雨 三温糖 すりごま 【ペンネ 油 ケチャップ】	米 片栗粉 三温糖 ごま 油 【さつまいも 三温糖】	ゆでうどん 油 三温糖 カレールウ 片栗粉 すりごま 【米 もち米 黒ごま】	米 小麦粉 バター すりごま マヨドレ 【小麦粉 三温糖 パ ター】	米 片栗粉 油 三温糖 ごま油 じゃが芋 バナナ 【食パン ブルーベリー ジャム】	米 片栗粉 三温糖 ごま 油 【米】	米 油 小麦粉 ケチャップ 中濃ソース【生クリーム 小 麦粉 グラニュー糖 ビス ケット バター】	
調子を 整える	ほうれん草 きゅうり 人参 かぼちゃ 葱 チンゲン菜 生姜 【玉ねぎ トマト缶】	葱 にんにく 生姜 キャ ベツ 小松菜 人参 もやし わかめ オレンジ 【寒天】	たまねぎ 人参 えのきた け 葱 ほうれん草 ひじき【栗】	炊き込みわかめ れんこん 人参 きゅうり コーン缶 えのきたけ 葱【りんご】	人参 ごぼう 葱 ブロッ コリー 玉ねぎ わかめ	生姜 人参 いんげん 大根 きゅうり コーン缶 玉ねぎ わかめ	たまねぎ トマトジュース キャベツ きゅうり わかめ オレンジ 【レモン汁】	
※献立は都合により変更になる場合があります。			今月の栄養量 (お昼ご飯、 午後のおやつ平日平均)			エネルギー		
※乳児午前のおやつはせんべいとなります。			エネルギー			たんぱく質		
※延長保育の補食はせんべいとなります。			乳児			503Kcal		
※材料の【 】は午後のおやつ材料です。			幼児			569Kcal		
						脂質		
						カルシウム		
						233m g		
						18.7 g		
						15.2 g		
						270m g		
						18.4 g		