



こんだてひょう



令和2年10月30日発行 むさしの森保育園

日付	2・16	17	4	19	6・20	7・21	5
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(木)
おひるごはんこんだて							
主食	ごはん	ろーるぱん	ちゅうかどん	かれーrais	ごはん	やきそば	かれーrais
主菜	さばのしおやき	とりにくのつけやき			とりにくのからあげ		
副菜	れんこんきんぴら	かぼちゃさらだ	ほうれんそうのおひたし	ほくさいとりんごのさらだ	ぶろっこりーのじゃこあえ	ぶろっこりーのちゅうかあえ	ほくさいとりんごのさらだ
その他	かぼちゃに	すーぷ	みそしる	すーぷ	みそしる	すーぷ	すーぷ
その他	みそしる	じょあ	かき	ばなな	りんご	ヨーグルト	ばなな
ごごのおやつこんだて							
畑のさつまいも使用							
	ちぢみ	さけおにぎり	くろごまとうふどーなつ	やきいも	ふれんちとーすと	あまからおにぎり	すいーとぼてと
	ぎゅうにゅう	むぎちゃ	ぎゅうにゅう	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	さば 豆腐 味噌 【豚ひき肉 しらす干し 牛乳】	鶏肉 ジョア 【鮭】	豚肉 かつお節 味噌 【豆腐 牛乳】	豚肉 豆腐 【牛乳】	鶏肉 しらす 油揚げ 味噌 【卵 牛乳】	豚肉 ヨーグルト	豚肉 豆腐 【牛乳 卵】
熱や力になる	米 三温糖 油 ごま油 白ごま 【小麦粉 片栗粉 ごま油 三温糖】	ロールパン 油 マヨドレ 【米】	米 ごま油 三温糖 片栗粉 さつまい 【ホットケーキMIX 三温糖 黒ごま 油】	米 じゃが芋 油 カレールウ ソース ケチャップ 三温糖 パナナ 【さつまい】	米 片栗粉 油 ごま油 【食パン 三温糖 パター】	焼きそば麺 ソース 油 ごま油 米	米 じゃが芋 油 カレールウ ソース ケチャップ 三温糖 パナナ 【さつまい バター 三温糖】
調子を整える	蓮根 人参 かぼちゃ なめこ ねぎ には	生姜 南瓜 きゅうり 玉ねぎ わかめ 【炊き込みわかめ】	白菜 ねぎ 筍 人参 椎茸 生姜 にんにく ほうれん草 もやし 柿	玉ねぎ 人参 白菜 りんご きゅうり えのきたけ 人参	生姜 にんにく ブロccoliー 人参 もやし わかめ りんご	キャベツ もやし 人参 ピーマン ブロccoliー えのきたけ 玉ねぎ わかめ	玉ねぎ 人参 白菜 りんご きゅうり えのきたけ 人参
日付	9・30	10・24	11・25	12・26	13・27	14・28	18
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	ごはん	ごはん	みーとそーす	ごはん	ふりかけごはん
主菜	かじきの たつたあげ	にくどうふ	さけのてりやき	とりにくのぱんこやき	すばげていー	ぶたにくのしょうがやき	ころっけ
副菜	きゃべつのさらだ	ほうれんそうのごまあえ	ひじきのにももの	じゃがいも炒め	だいこんさらだ	まかろにさらだ	きゃべつのごまあえ
その他	みそしる	みそしる	みそしる	とまと	すーぷ	みそしる	とまと
その他	ちーず	みかん	りんご	みそしる	じょあ	ヨーグルト	みそしる
ごごのおやつこんだて							
	かれーぴらふ	さつまいも すていっくあげ	たまごむしぱん	かき こざかな	せきはんおにぎり	じゃむさんど	ほっとけーき
	むぎちゃ	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	かじき 豆腐 油揚げ 味噌 チーズ 【豚ひき肉】	豚肉 焼き豆腐 油揚げ 味噌 【牛乳】	鮭 油揚げ 味噌 【卵 牛乳】	鶏もも肉 ちくわ 生揚げ 味噌 【いわし 牛乳】	豚ひき肉 豆腐 ジョア 【小豆】	豚肉 油揚げ 味噌 ヨーグルト	豆腐 味噌 【牛乳 卵】
熱や力になる	米 片栗粉 油 三温糖 【米】	米 三温糖 【さつまいも 油】	米 油 三温糖 じゃが芋 【小麦粉 三温糖 パター】	米 マヨドレ パン粉 油 じゃが芋 【三温糖 白ごま】	スパゲティ ケチャップ ソース 油 米粉 三温糖 ごま油 【米 もち米】	米 油 マカロニ マヨドレ 【食パン いちごジャム】	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 ソース すりごま 三温糖 【ホットケーキMIX ホイップクリーム】
調子を整える	生姜 キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 ねぎ 【玉ねぎ 人参 ピーマン】	ねぎ 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 もやし 人参 かぼちゃ 葱 みかん	ひじき 人参 玉ねぎ りんご	にんにく 生姜 人参 ピーマン トマト 白菜 【柿】	玉ねぎ トマト 人参 ピーマン マッシュルーム 大根 きゅうり コーン缶 わかめ	生姜 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ	玉ねぎ キャベツ 人参 トマト なめこ ねぎ
※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	たんぱく質	脂質	カルシウム
※乳児午前のおやつはせんべいとなります。			乳児	500Kcal	18.1 g	14.5 g	276m g
※延長保育の補食はせんべいとなります。			幼児	576Kcal	21.5 g	17.8 g	319m g
※材料の【 】は午後のおやつのものであります。							