



こんだてひょう



令和4年10月31日発行 むさしの森保育園

日付	14・28	1・15	2・16	17	4・18	5・19	29
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(火)

おひるごはんこんだて

主食	なめし	ごはん	ごはん	かれーrais	ごはん	ごはん	ごはん
主菜	かじぎの たつたあげ	ぶたにくとたまねぎ のかれーいため	とりにくのごまみ そやき		とりつくねの あんかけ	すきやきうどん	にくじゃが
副菜	だいこんとさつまあげ のもの	さつまいもの れもんに	なっとうさらだ	はくさいとりんごの さらだ	ほうれんそうの おひたし	はるさめさらだ	ぶろっこりーの おかかあえ
その他	みそしる	みそしる	みそしる	すーぷ	みそしる	みそしる	みそしる
その他	りんご	ぐれーぷふる一つ	おれんじ	ちーず	みかん	じょあ	ぐれーぷふる一つ

ごごのおやつこんだて

	みそぽてと	こくとうむしばん	ちぢみ	まかろにきなこ	にくまん	わかめおにぎり	ほっとどっく
	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう

材料

血や肉 になる	かじぎ 油あげ 味噌 さつま揚げ 【味噌 牛乳】	豚肉 豆腐 【豆乳 牛乳】	鶏肉 味噌 納豆 しらす 油揚げ 【豚ひき しらす 牛乳】	豚肉 チーズ 【きな粉 牛乳】	鶏ひき肉 味噌 【豚ひき肉 牛乳】	豚肉 豆腐 味噌 ジョア	豚肉 【ウインナー 牛乳】
熱や力 になる	米 片栗粉 油 砂糖 【じゃが芋 米粉 油 砂糖】	米 片栗粉 油 さつま芋 【小麦粉 黒砂糖】	米 砂糖 【小麦粉 片栗粉 砂糖】	米 じゃが芋 油 砂糖 【マカロニ 砂糖】	米 片栗粉 油 じゃが芋 【ホットケーキミックス 油 砂糖 片栗粉】	米 油 砂糖 【米】	米 じゃが芋 砂糖 油 【ロールパン 油】
調子を 整える	生姜 大根 人参 キャベツ りんご	玉ねぎ ピーマン 葱 なめこ グレープフルーツ	小松菜 人参 キャベツ ほうれん草 オレンジ 葱 【にら】	玉ねぎ 人参 白菜 胡瓜 りんご えのき わかめ	人参 ごぼう ほうれん草 葱 もやし 玉ねぎ わかめ みかん 【玉ねぎ】	玉ねぎ えのき 白滝 春雨 胡瓜 人参 葱 わかめ【わかめ】	玉ねぎ 人参 白滝 ブロッコリー 小松菜 えのき グレープフルーツ 【キャベツ】

日付	7・21	8・22	9	10・24	11・25	12・26	30
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	まーぼーどうふ どん	ごはん	きのこわふう すばげていー	ごはん	やきそば	ふりかけごはん
主菜	さばのしおやき		ればーのごまそー すからめ		たんどりーちきん		ころっけ
副菜	れんこんの きんぴら	きゃべつのごまあえ	もやしとこまつなの なむる	だいこーんさらだ	こふきいも	きゅうりのこんぶ あえ	こーるすろーさらだ
その他	みそしる	わかめすーぷ	みそしる	すーぷ	ぶろっこりーの ごままよねーずあえ	とんじる	おにおんすーぷ
その他	りんご	みかん	おれんじ	じょあ	みそしる	よーぐると	おれんじ

ごごのおやつこんだて

	おこのみやき	やきいも	ふれんちとーすと	じゃこなめしおにぎり	さつまいもくっきー	さけおにぎり	たんじょうびけーき (乳児：パウンドケーキ)
	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	むぎちゃ	ぎゅうにゅう

材料

血や肉 になる	鯖 油揚げ 味噌 【豚肉 卵 干しエビ 牛乳】	豆腐 豚ひき肉 味噌 【牛乳】	豚レバー 油揚げ 味噌 【卵 牛乳】	ツナ ベーコン ジョア 【しらす】	鶏肉 【牛乳】	豚肉 豆腐 味噌 ヨーグルト 【鮭】	豚ひき肉 【卵 牛乳】
熱や力 になる	米 砂糖 【小麦粉】	米 砂糖 片栗粉 【さつま芋】	米 片栗粉 油 【食パン 砂糖 バター】	スパゲティ バター コーン 砂糖 【米】	米 砂糖 じゃが芋 【さつま芋 油 砂糖 小麦粉】	焼きそば麺 じゃが芋 油 【米】	米 じゃが芋 小麦粉 油 パン粉 コーン 【スポンジケーキ 砂糖 ホイップ 小麦粉 バター】
調子を 整える	蓮根 人参 南瓜 葱 りんご 【キャベツ 葱】	玉ねぎ 人参 にんにく 葱 生姜 キャベツ わかめ えのき みかん	生姜 もやし 人参 小松菜 大根 玉ねぎ オレンジ	玉ねぎ 人参 しいたけ えのき ピーマン 大根 胡瓜 キャベツ【葱】	にんにく ブロッコリー 人参 わかめ えのき 葱	キャベツ もやし 人参 ピーマン 胡瓜 昆布 大根 葱	玉ねぎ キャベツ 胡瓜 人参 にんにく オレンジ 【みかん】

※献立は都合により変更になる場合があります。
 ※乳児午前のおやつはせんべいとなります。
 ※延長保育の補食はせんべいとなります。
 ※材料の【 】は午後のおやつ材料です。

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	483kcal	18.1g	14.0g	253mg
幼児	554Kcal	21.7g	17.0g	323mg