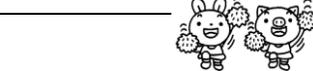


令和3年度 10月 献立予定表

なごみ第二保育園

★献立は都合により変更する場合があります。☆1.2歳児には、午前おやつ(牛乳とせんべい)を提供しています。★栄養価は3.4.5歳児の記載です。1.2歳児は約80%の栄養価になります。

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
1	金	○ごはん ○味噌汁(豆腐・わかめ) ○さんまの塩焼き(さんま・大根) ○里芋の煮物(里芋・人参・いんげん) ○チキンピラフ(米・鶏肉・パプリカ・玉葱・グリーンピース) ○ホワイトスープ(豆乳・しめじ・玉葱) ○白菜とツナのサラダ(白菜・ツナ・人参・コーン) ○バナナ	牛乳 もちもちベーコンパン (小麦粉・チーズ・じゃがいも・ベーコン・玉葱)	1 たんぱく質 585 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 20 g 食塩相当 1.9 g
2	土	○ごはん ○のっぺい汁(かぶ・人参・油揚げ・里芋・椎茸) ○鮭の焼漬(鮭) ○お灸と小松菜の煮物(お灸・小松菜・しめじ・人参)	お茶 炊込みごはん (米・黒米・高野豆腐・塩昆布・ごま)	2 たんぱく質 660 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 7.9 g 食塩相当 0.6 g
4	月	○ごはん ○のっぺい汁(かぶ・人参・油揚げ・里芋・椎茸) ○鮭の焼漬(鮭) ○お灸と小松菜の煮物(お灸・小松菜・しめじ・人参)	お茶 きりざい (米・納豆・たくあん・人参・青のり)	4 たんぱく質 525 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 6.1 g 食塩相当 1.3 g
5	火	○ごはん ○コンソメスープ(かぼちゃ・玉葱) ○ナスと豚挽肉の重ね焼き(豚挽肉・ひよこ豆・ナス・マッシュルーム・トマト缶・パプリカ・チーズ・パセリ) ○キャベツとしらすのサラダ(キャベツ・しらす・きゅうり・パプリカ)	牛乳 抹茶まんじゅう (小麦粉・抹茶・あんこ)	5 たんぱく質 648 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 20.2 g 食塩相当 1.1 g
6	水	○ごはん ○味噌汁(なめこ・油揚げ) ○白身魚の煮付け(赤魚) ○野菜ソテー(チンゲン菜・もやし・人参・ベーコン)	牛乳 シナモン揚げパン (コッペパン・シナモン)	6 たんぱく質 569 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.8 g 食塩相当 2.0 g
7	木	○ごはん・手作りぶりかけ(煮干し・かぶの葉・かつお節) ○味噌汁(かぶ・長葱) ○鶏肉のゆず塩焼き(鶏肉・ゆず) ○切り干し大根の煮物(切り干し大根・人参・油あげ)	お茶 フォースープ (フォー麺・人参・水菜・長葱・鶏肉)	7 たんぱく質 585 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 4.4 g 食塩相当 1.7 g
8	金	○ごはん ○味噌汁(さつまいも・しめじ) ○サバの照り焼き(サバ) ○高野豆腐と大豆の煮物(高野豆腐・大豆・人参)	牛乳 ごまクッキー (小麦粉・スキムミルク・バター・牛乳・ごま)	8 たんぱく質 678 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 22.1 g 食塩相当 1.5 g
9	土	○すき焼き風うどん(うどん・豚肉・長葱・人参・えのき・ほうれん草) ○さつま揚げと里芋の煮物(さつま揚げ・里芋・人参・グリーンピース) ○バナナ	牛乳 チーズのとコーンのパンケーキ (小麦粉・豆乳・チーズ・コーン)	9 たんぱく質 570 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 16.3 g 食塩相当 2.1 g
11	月	○ごはん ○味噌汁(キャベツ・玉葱) ○豚しゃぶのきのこあんかけ(豚しゃぶ・えのき・しめじ・椎茸・ピーマン) ○ほうれん草の海苔和え(ほうれん草・人参・もやし・海苔)	牛乳 人参ケーキ (小麦粉・人参・スキムミルク・牛乳・シナモン・粉糖)	11 たんぱく質 580 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 16.5 g 食塩相当 1.5 g
12	火	○ホウカレ(米・豚肉・トマト缶・人参・玉葱・ナス・カレールー) ○チンゲン菜のスープ(チンゲン菜・長葱・コーン) ○大根とささみのサラダ(大根・ささみ・人参・きゅうり・ごま) ○グレープフルーツ	牛乳 ストロベリーココアスコーン (小麦粉・ココア・スキムミルク・牛乳・苺ソース)	12 たんぱく質 671 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.6 g 食塩相当 1.5 g
13	水	○ミートソーススパゲティ(スパゲティ・豚挽肉・玉葱・人参・マッシュルーム・セロリ・トマト缶・パセリ) ○コンソメスープ(パプリカ・じゃがいも) ○コールスローサラダ(キャベツ・人参・きゅうり・コーン) ○バナナ	牛乳 黒糖蒸しパン (小麦粉・黒糖・スキムミルク・牛乳・レーズン)	13 たんぱく質 612 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.4 g 食塩相当 2.1 g
14	木	○ごはん ○すまし汁(小松菜・えのき) ○とんみそ(豚肉・こんにゃく・玉葱) ○かぼちゃいとこ煮(かぼちゃ・甘納豆)	牛乳 フルーツカクテル (備蓄用フルーツミックス缶)	14 たんぱく質 537 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.4 g 食塩相当 1.1 g
15	金	○ごはん ●シニエ・ケイット(しめじ・マッシュルーム・玉葱・ベーコン・豆乳・パセリ) ●グリラトゥ・ロヒ(鮭・玉葱・人参・レモン汁・パプリカ) ○ほうれん草ソテー(ほうれん草・じゃがいも・人参・ツナ)	牛乳 ブルーベリーチーズマフィン (小麦粉・バター・牛乳・クリームチーズ・ブルーベリー)	15 たんぱく質 525 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 6.1 g 食塩相当 1.3 g
16	土	○中華丼(米・豚肉・白菜・人参・きくらげ・玉葱) ○春雨スープ(コーン・春雨) ○青菜の炒め物(チンゲン菜・ツナ・玉葱・エリンギ) ○バナナ	牛乳 米粉バナナマフィン (米粉・バナナ・黒糖・豆乳)	16 たんぱく質 647 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 18.6 g 食塩相当 1.2 g
18	月	○ごはん ○中華スープ(白菜・厚揚げ) ○鶏肉とじゃが芋の中華煮(鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・にんにく・生姜) ○チョレギサラダ(キャベツ・きゅうり・パプリカ・海苔・ごま)	牛乳 お月見団子 (さつまいも・米粉)	18 たんぱく質 533 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 11.5 g 食塩相当 1.3 g
19	火	☆食パン ☆ボルシチ(豚肉・キャベツ・ピーツ・玉葱・セロリ・トマト缶) ☆ローストチキン(鶏肉・セロリ・パプリカ) ☆マッシュポテト(じゃがいも・コーン)	牛乳 さつまいものカップケーキ (小麦粉・スキムミルク・牛乳・さつまいも・生クリーム)	19 たんぱく質 584 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 23.3 g 食塩相当 1.3 g
お誕生会				

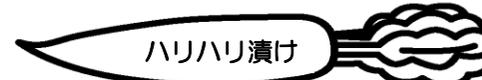


フィンランド

20	水	○ごはん ○すまし汁 (麩・小松菜) ○さわらのごま味噌焼き (さわら・ごま) ○人参しりしり (人参・ツナ)	○酢の物 (わかめ・きゅうり・れんこん) ○バナナ	牛乳 ほうれん草蒸しパン (小麦粉・ほうれん草・牛乳・スキムミルク・甘納豆)	I補材 - 596 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16 g 食塩相当 1.3 g
		○ごはん ○味噌汁 (玉葱・ナス) ○豚肉の生姜焼き (豚肉・生姜) ○さつまいものレモン煮 (さつまいも・レモン)	○小松菜のなめたけ和え (小松菜・もやし・パプリカ・なめたけ) ○オレンジ	牛乳 チーズホットク (小麦粉・白玉粉・チーズ)	I補材 - 575 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14.3 g 食塩相当 1.4 g
22	金	○柳川風どんぶり (米・豚肉・玉葱・ごぼう・えのき・三つ葉) ○味噌汁 (万能ねぎ・わかめ) ○根菜のそぼろあんかけ (大根・人参・鶏挽肉・玉葱・グリーンピース) ○グレープフルーツ		お茶 焼きそば (焼きそば麺・ニラ・桜えび・キャベツ・豚挽肉・青のり)	I補材 - 480 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 10 g 食塩相当 1.4 g
		○チャーハン (豚挽肉・長葱・人参・グリーンピース) ○中華スープ (水菜・コーン) ○高野豆腐の中華煮 (高野豆腐・里芋・人参・玉葱) ○バナナ		牛乳 米粉ココア蒸しパン (米粉・ココア・豆乳)	I補材 - 618 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 15.5 g 食塩相当 1.0 g
25	月	○ごはん ○味噌汁 (切り干し大根・万能ねぎ) ○鶏肉のさっぱり煮 (鶏肉) ○ひじきの煮物 (ひじき・人参・いんげん)	○白和え (豆腐・ほうれん草・人参・竹輪・ごま) ○グレープフルーツ	牛乳 きな粉マフィン (小麦粉・スキムミルク・きな粉・牛乳・黒糖・レーズン)	I補材 - 618 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.7 g 食塩相当 1.9 g
		○味噌けんちん汁うどん (うどん・鶏肉・人参・大根・ごぼう・長葱・小松菜) ○鶏レバーの甘辛煮 (鶏レバー・鶏肉・里芋・こんにゃく・いんげん) ○バナナ		お茶 豆おこわ (米・もち米・大豆・じゃこ・ひじき・青のり)	I補材 - 435 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 5.2 g 食塩相当 2.1 g
27	水	○ごはん ○コンソメスープ (エリンギ・パプリカ) ○魚のマリネ風 (マス・トマト・玉葱・パセリ) ○ほうれん草ソテー (ほうれん草・ウィンナー・コーン)	○さつまいもサラダ (さつまいも・人参・グリーンピース・マヨドレ・ごま) ○りんご	牛乳 お豆腐ドーナツ (小麦粉・豆腐・卵・レーズン)	I補材 - 639 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 21 g 食塩相当 0.7 g
		○ごはん ○すまし汁 (ほうれん草・豆腐) ○松風焼き (豚挽肉・鶏レバー・椎茸・長葱・いんげん・ごま) ○大根きんぴら (大根・人参・万能ねぎ)	○水菜と青菜のおかか和え (水菜・チンゲン菜・パプリカ・きゅうり・おかか) ○オレンジ	牛乳 りんごトースト (食パン・スキムミルク・バター・りんご・シナモン)	I補材 - 645 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 20.8 g 食塩相当 1.6 g
29	金	★おぼけカレー (米・黒米・鶏肉・玉葱・人参・じゃがいも・カレールー・グリーンピース) ★野菜と豆のスープ (キャベツ・ミックスビーンズ・セロリ) ★ひじきサラダ (ひじき・きゅうり・パプリカ・れんこん) ★グレープフルーツ		牛乳 ハロウィン風スイートポテト (さつまいも・かぼちゃ・スキムミルク・バター)	I補材 - 724 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 14.7 g 食塩相当 2.0 g
		ハロウィン	○焼うどん (うどん・豚肉・人参・ピーマン・玉葱) ○味噌汁 (わかめ・長葱) ○キャベツのごま和え (キャベツ・きゅうり・人参・ごま) ○チーズ	○バナナ	お茶 おかか青のりおにぎり (米・おかか・青のり・ごま)
30	土				

【切り干し大根】

冬の野菜が少ない季節の為に昔から作られてきた保存食の一つです。日本各地で作られており、その作り方は地域によって異なります。よく見かける細く削ったものは宮崎県で多く生産されています。他には、割干し大根（縦割り）や花切り・輪切り大根（輪切り）など切り方によって呼び方も変わります。また、蒸したり茹でてから干して乾燥させたものは蒸し大根といい長崎県や佐賀県が主な産地です。生の大根を乾燥することによってたんぱく質や糖質、カルシウムが多くなり独特の風味が出ます。水分が減るため、栄養価も高まります。食物繊維やカルシウム、鉄分などが多く含まれています。保育園でも定番の煮物以外にもサラダや味噌汁の具など積極的に取り入れています。その中でも、火も使わずに作れる「ハリハリ漬け」のレシピをご紹介します！



＜材料＞ (4人分)

＜作り方＞

- | | | |
|---------|------|-----------------------------------|
| ・切り干し大根 | 30g | ①切り干し大根を洗い、水に15分程度浸して戻し水気を絞る。 |
| ・刻み昆布 | 3g | ②切り干し大根は適当な長さに切り、人参ときゅうりはせん切りにする。 |
| ・人参 | 20g | ③②の材料に昆布だしとポン酢を和え冷蔵庫で10分ほど漬けて完成。 |
| ・きゅうり | 30g | |
| ・顆粒昆布だし | 小1/2 | |
| ・ポン酢 | 大3 | |

