

令和2年 10月分 献立表

法善寺保育園

日付	曜日	献立名	材 料 名	おやつ		補食
1 15 29	木	パン 蓮根ハンバーグ チーズ粉ふきもち ブロッコリー オニオンスープ	豚ひき・豆腐・玉葱・蓮根・塩・片栗粉・油・ケチャップ・ソース じゃが芋・粉チーズ ブロッコリー・塩・オリーブ油・りんご酢・レモン汁・三温糖 玉葱・コンニャク・醤油・塩・パセリ・バター	牛乳 中華おこわ	精白米・もち米・人参・ 筍・焼き豚・椎茸・酒・ みりん・三温糖・醤油・ ごま油	シュガー トースト
2 16 30	金	きのこカレー サイコロサラダ もやしとベーコンのスープ 梨	精白米・胚芽精米・豚もも・人参・じゃが芋・舞茸・しめじ・エリンギ・カレー粉・ 油・にんにく・生姜・ケチャップ・ソース・玉葱 チーズ・人参・きゅうり・りんご・油・三温糖・酢・塩 ベーコン・もやし・あさつき・塩・醤油・昆布	ヨーグルト お麴ラスク	麴・グラニュー糖・バター	鮭 おにぎり
3 17 31	土	そばめし ナムル 中華風スープ	精白米・麺・豚もも・人参・キャベツ・ピーマン・ソース・油・青のり 人参・もやし・ほうれん草・ごま・醤油・三温糖・ごま油 人参・椎茸・白菜・チンゲン菜・醤油・塩・鶏がら	牛乳 きな粉バナナ せんべい	バナナ・きな粉・三温糖・ 塩	
5 19	月	ゆかりご飯 カシキの西京焼き ひじきのあえもの 沢煮焼	精白米・ゆかり めかじき・西京味噌・味噌・みりん・三温糖・油 ひじき・人参・キャベツ・小松菜・コーン・ごま・醤油・ごま油 豚肩ロース・人参・椎茸・ごぼう・あさつき・塩・醤油	牛乳 じゃこマヨネーズ	食パン・マヨネーズ・しらす・ ごま	おかか おにぎり
6 20	火	鶏塩ねぎ丼 春雨サラダ 中華風コンソースープ 幼児：洋梨／乳児：りんご	精白米・胚芽精米・鶏もも・酒・三温糖・塩・チンゲン菜・赤ピーマン・油・ ねぎ・レモン汁・ごま油・塩・三温糖 春雨・卵・人参・キャベツ・きゅうり・醤油・三温糖・塩・酢・ごま油 コーン・クリームソーダ・人参・玉葱・あさつき・鶏がら・塩	牛乳 6日 バナナクーキ 20日 ひつじクーキ	ホットケーキミックス・牛乳・ バナナ・三温糖・オリーブ油 ホットケーキミックス・牛乳・ せんべい・ココア・三温糖 クリーム	わかめ おにぎり
7 21	水	クリームスパゲッティ フレンチサラダ ウインナースープ 巨峰	スパゲッティ・塩・油・鶏もも・玉葱・小麦粉・牛乳・コンニャク・塩・ほうれん草・油 人参・キャベツ・きゅうり・三温糖・塩・油・酢 ウインナー・人参・玉葱・じゃが芋・しめじ・醤油・塩	牛乳 鮭おにぎり	精白米・鮭・塩・ あさつき・ごま	シュガー トースト
8 22	木	八穀ご飯 さばの竜田揚げ 水菜サラダ かぶときのこの味噌汁	八穀大黒・精白米・胚芽精米 さば・生姜・にんにく・醤油・酒・みりん・片栗粉・油 生揚げ・水菜・人参・大根・きゅうり・三温糖・醤油・りんご酢・ごま油・塩 えのき・しめじ・かぶ・ねぎ・味噌・煮干し	牛乳 白ごまクッキー	小麦粉・ごま・三温糖・ 塩・油	焼き おにぎり
9 23	金	エビピラフ ポパイサラダ レタススープ バナナ	精白米・バター・えび・人参・玉葱・ピーマン・コンニャク・塩・オリーブ油 ほうれん草・キャベツ・人参・コーン・ささみ・酒・マヨネーズ・ごま・醤油 レタス・人参・玉葱・エリンギ・コンニャク・塩・醤油	幼児：デザートデザート 乳児：牛乳 ウインナーパン	ホットケーキミックス・牛乳・ ウインナー・ケチャップ・パセリ	ツナ おにぎり
10 24	土	メキシカンライス カワカワとしめじのステーキ 鶏と野菜のスープ オレンジ	胚芽精米・精白米・油・ウインナー・人参・玉葱・カレー粉・塩・グリルソース カワカワ・玉葱・しめじ・ベーコン・醤油・油 鶏もも・人参・もやし・チンゲン菜・醤油・塩	牛乳 ふかし芋	さつま芋・塩	
12 26	月	ほうとううどん 五目煮豆 幼児：柿／乳児：りんご	うどん・鶏もも・人参・ねぎ・椎茸・油揚げ・里芋・南瓜・ほうれん草・ 花かつお・昆布・味噌・三温糖・みりん・油 大豆・人参・ごぼう・蓮根・昆布・こんにゃく・三温糖・醤油・みりん	牛乳 ご飯ピザ	精白米・コーン・卵・チーズ 玉葱・ピーマン・ケチャップ	きな粉 トースト
13 27	火	きびご飯 豆腐のまきご揚げ しらすあえ わかめと白菜の味噌汁	きび・精白米・胚芽精米 豆腐・鶏ひき・生姜・酒・塩・醤油・人参・ねぎ・山芋・片栗粉・油 しらす・人参・もやし・キャベツ・ほうれん草・コーン・醤油・ごま油 わかめ・白菜・玉葱・味噌・煮干し	牛乳 ココア蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・ バター・三温糖・牛乳・ ココア	青のり おにぎり
14 28	水	鶏ごぼうご飯 鮭の照り焼き きのこサラダ あげと大根の味噌汁	精白米・胚芽精米・鶏もも・ごぼう・醤油・三温糖・みりん・あさつき・ごま油 鮭・醤油・みりん・酒・生姜・油 卵・しめじ・エリンギ・えのき・油・人参・キャベツ・小松菜・醤油・酢・三温糖・ごま油 油揚げ・大根・ねぎ・味噌・煮干し	牛乳 いもようかん	さつま芋・寒天・三温糖	青菜 おにぎり

◎都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。

★乳児クラスは午前におやつがあります。合成添加物を使わない

自然食品のお菓子を5～10g食べています。

★牛乳はひよこ・こりす1日100～150ml、うさぎ・150mlを

午前・午後のおやつで分けて飲んでいきます。

★幼児組は、1日150mlを飲んでいきます。

◎必要に応じて、普通食の副菜をやわらかく煮て、食べやすく対応する場合もあります（移行食）

◎急に延長になってしまった場合にせんべいの提供もすることがあります。

◎マヨネーズは卵不使用です。

	乳 児	幼 児
エネルギー(kcal)	488	557
たんぱく質(g)	18.3	21.1
脂 質(g)	14.9	16.2
食塩相当量(g)	1.7	1.9

令和2年 10月分

献立表（完了食）

法善寺保育園

日付	曜日	献立名	材 料 名
15	木	食パン 肉団子とトマトの煮物 オニオンスープ	鶏ひき・玉葱・片栗粉・じゃが芋・ブロッコリー・ケチャップ 玉葱・人参・醤油・バター
29		[PM]おかかおにぎり	精白米・醤油・花かつお
2	金	カレーライス 野菜の煮浸し 梨	精白米・豚ひき・人参・玉葱・じゃが芋・カレールウ もやし・人参・玉葱・しめじ・醤油
30		[PM]プレーンヨーグルト お麴ラスク	麴・グラニュー糖・バター
3	土	ご飯 ほうれん草のそぼろ煮 チンゲン菜のスープ	精白米 鶏ひき・ほうれん草・人参・もやし・三温糖・醤油 チンゲン菜・白菜・椎茸・昆布・醤油
31		[PM]きなこバナナ 甘辛せんべい	バナナ・きな粉・三温糖・塩
5	月	ご飯 カジキの味噌焼き ひじき煮 すまし汁	精白米 めかじき・味噌・三温糖・油 ひじき・人参・キャベツ・小松菜・醤油・三温糖 人参・椎茸・あさつき・塩・醤油・花かつお・昆布
19		[PM]青のりラスク	食パン・マーガリン・青のり
6	火	鶏そぼろご飯 春雨の煮物 クリームスープ オレンジ	精白米・鶏ひき・三温糖・醤油 春雨・キャベツ・人参・三温糖・醤油 人参・玉葱・クリームコーン・あさつき・醤油
20		[PM]6日：バナナケーキ 20日：カップケーキ	ホットケーキミックス・牛乳・バナナ・三温糖 ホットケーキミックス・牛乳
7	水	和風スパゲティ じゃがいもの煮物 ぶどう	スパゲティ・鶏ひき・ほうれん草・玉葱・醤油 じゃが芋・人参・玉葱・三温糖・醤油
21		[PM]鮭おにぎり	精白米・鮭・醤油
8	木	ご飯 白身魚と根菜の煮物 かぶときのこの味噌汁	精白米 まがれい・大根・人参・三温糖・醤油 かぶ・しめじ・えのき・ねぎ・味噌・煮干し
22		[PM]クッキー	ホットケーキミックス・グラニュー糖・油・牛乳
9	金	ご飯 鶏とほうれん草の煮物 野菜のスープ バナナ	精白米 鶏ひき・ほうれん草・人参・キャベツ・三温糖・醤油 人参・玉葱・昆布・塩・醤油
23		[PM]コーンパン	ホットケーキミックス・クリームコーン・牛乳
10	土	ご飯 鶏と野菜のトマト煮 もやしのスープ オレンジ	精白米 鶏ひき・カリフラワー・人参・玉葱・しめじ・ケチャップ・三温糖 もやし・チンゲン菜・醤油・昆布
24		[PM]ふかし芋	さつま芋
12	月	ほうとううどん 根菜の煮物 りんご	うどん・鶏ひき・南瓜・ほうれん草・醤油・花かつお・昆布 人参・蓮根・ごぼう・三温糖・醤油
26		[PM]ハムにぎり	精白米・ハム・ケチャップ
13	火	ご飯 豆腐入り肉団子の煮物 わかめと白菜の味噌汁	精白米 鶏ひき・豆腐・玉葱・片栗粉・人参・キャベツ・ほうれん草・三温糖・醤油 わかめ・白菜・玉葱・味噌・煮干し
27		[PM]蒸しパン	ホットケーキミックス・牛乳
14	水	ご飯 鮭の照り焼き キャベツの煮浸し 大根の味噌汁	精白米 鮭・醤油・油 キャベツ・小松菜・人参・醤油 大根・ねぎ・味噌・煮干し
28		[PM]いもようかん	さつま芋・寒天・三温糖

*午前・午後牛乳を飲んでいただきます。

*手づかみ食はスプーン食への準備です。距離感をつかめ、指先の発達につながります。

*急に延長になってしまった場合にせんべいの提供もすることがあります。

令和2年 10月分

献立表（後期食）

法善寺保育園

日付	曜日	献立名	材 料 名
1 15 29	木	トースト（耳なし） 肉団子とトマトの煮物 オニオンスープ [PM]おかかおにぎり	食パン 鶏ひき・玉葱・片栗粉・じゃが芋・ブロッコリー・ケチャップ 玉葱・人参・醤油・バター 精白米・醤油・花かつお
2 16 30	金	カレーライス（全粥） 野菜の煮浸し 梨 [PM]プレーンヨーグルト お麴ラスク	精白米・豚ひき・人参・玉葱・じゃが芋・カレールウ もやし・人参・玉葱・しめじ・醤油 麴・グラニュー糖・バター
3 17 31	土	全粥 ほうれん草のそぼろ煮 チンゲン菜のスープ [PM]きなこバナナ 甘辛せんべい	精白米 鶏ひき・ほうれん草・人参・もやし・三温糖・醤油 チンゲン菜・白菜・椎茸・昆布・醤油 バナナ・きな粉・三温糖・塩
5 19	月	全粥 カジキの味噌焼き ひじき煮 すまし汁 [PM]青のりラスク	精白米 めかじき・味噌・三温糖・油 ひじき・人参・キャベツ・小松菜・醤油・三温糖 人参・椎茸・あさつき・塩・醤油・花かつお・昆布 食パン・マーガリン・青のり
6 20	火	鶏そぼろ粥 春雨の煮物 クリームスープ オレンジ [PM]6日：バナナケーキ 20日：カップケーキ	精白米・鶏ひき・三温糖・醤油 春雨・キャベツ・人参・三温糖・醤油 人参・玉葱・クリームコーン・あさつき・醤油 ホットケーキミックス・牛乳・バナナ・三温糖 ホットケーキミックス・牛乳
7 21	水	煮込みうどん じゃがいもの煮物 ぶどう [PM]鮭おにぎり	うどん・鶏ひき・ほうれん草・玉葱・醤油 じゃが芋・人参・玉葱・三温糖・醤油 精白米・鮭・醤油
8 22	木	全粥 白身魚と根菜の煮物 かぶときのこの味噌汁 [PM]クッキー	精白米 まがれい・大根・人参・三温糖・醤油 かぶ・しめじ・えのき・ねぎ・味噌・煮干し ホットケーキミックス・グラニュー糖・油・牛乳
9 23	金	全粥 鶏とほうれん草の煮物 野菜のスープ バナナ [PM]コーンパン	精白米 鶏ひき・ほうれん草・人参・キャベツ・三温糖・醤油 人参・玉葱・昆布・塩・醤油 ホットケーキミックス・クリームコーン・牛乳
10 24	土	全粥 鶏と野菜のトマト煮 もやしのスープ オレンジ [PM]ふかし芋	精白米 鶏ひき・カリフラワー・人参・玉葱・しめじ・ケチャップ・三温糖 もやし・チンゲン菜・醤油・昆布 さつま芋
12 26	月	ほうとううどん 根菜の煮物 りんご [PM]ハムにぎり	うどん・鶏ひき・南瓜・ほうれん草・醤油・花かつお・昆布 人参・蓮根・ごぼう・三温糖・醤油 精白米・ハム・ケチャップ
13 27	火	全粥 豆腐入り肉団子の煮物 わかめと白菜の味噌汁 [PM]蒸しパン	精白米 鶏ひき・豆腐・玉葱・片栗粉・人参・キャベツ・ほうれん草・三温糖・醤油 わかめ・白菜・玉葱・味噌・煮干し ホットケーキミックス・牛乳
14 28	水	全粥 鮭の照り焼き キャベツの煮浸し 大根の味噌汁 [PM]いもようかん	精白米 鮭・醤油・油 キャベツ・小松菜・人参・醤油 大根・ねぎ・味噌・煮干し さつま芋・寒天・三温糖

*午前・午後にミルクを飲んでいきます。

*手づかみ食はスプーン食への準備です。距離感をつかめ、指先の発達につながります。

*急に延長になってしまった場合にせんべいの提供もすることがあります。

令和2年 10月分

献立表（中期食）

法善寺保育園

日付	曜日	献立名	材 料 名
1 15 29	木	パンがゆ 鶏とトマトの煮物 [PM]全粥 豆腐と野菜の煮物	食パン・粉乳 鶏ひき・じゃが芋・玉葱・トマトピューレ・片栗粉 精白米 豆腐・ブロッコリー・人参・醤油
2 16 30	金	そばろ粥 じゃが芋含め煮 [PM]パンがゆ 白身魚のクリームコーン煮	精白米・鶏ひき・醤油 人参・じゃが芋・玉葱・醤油 食パン・粉乳 まがれい・人参・チンゲン菜・クリームコーン・片栗粉
3 17 31	土	全粥 ほうれん草のそばろ煮 [PM]パンがゆ 豆腐の味噌煮	精白米 鶏ひき・ほうれん草・人参・醤油・片栗粉 食パン・粉乳 豆腐・白菜・人参・味噌
5 19	月	全粥 白身魚と野菜の味噌煮 [PM]パンがゆ 鶏と野菜のトマト煮	精白米 まがれい・人参・キャベツ・味噌・片栗粉 食パン・粉乳 鶏ひき・小松菜・人参・トマトピューレ・片栗粉
6 20	火	鶏そばろがゆ キャベツ煮浸し [PM]パンがゆ 豆腐と野菜のクリームコーン煮	精白米・鶏ひき・醤油 キャベツ・人参・醤油 食パン・粉乳 豆腐・チンゲン菜・玉葱・クリームコーン
7 21	水	うどんのくたくた煮 じゃがいもの煮物 [PM]全粥 白身魚のトマト煮	うどん・鶏ひき・ほうれん草・玉葱・醤油 じゃが芋・人参・玉葱・醤油 精白米 まがれい・キャベツ・人参・トマトピューレ・片栗粉
8 22	木	全粥 白身魚と根菜の煮物 [PM]パンがゆ 豆腐と青菜の味噌煮	精白米 まがれい・大根・人参・醤油・片栗粉 食パン・粉乳 豆腐・かぶ・ほうれん草・味噌
9 23	金	全粥 鶏とほうれん草の煮物 [PM]パンがゆ 白身魚のクリームコーン煮	精白米 鶏ひき・ほうれん草・人参・醤油・片栗粉 食パン・粉乳 まがれい・キャベツ・玉葱・クリームコーン・片栗粉
10 24	土	全粥 鶏と野菜のトマト煮 [PM]パンがゆ さつまいものマッシュ	精白米 鶏ひき・カリフラワー・人参・トマトピューレ・片栗粉 食パン・粉乳 鶏ひき・さつまい芋・玉葱・醤油
12 26	月	ほうとううどん ほうれん草の煮物 [PM]全粥 豆腐の味噌煮	うどん・鶏ひき・南瓜・玉葱・醤油 ほうれん草・人参・醤油 精白米 豆腐・人参・玉葱・味噌
13 27	火	全粥 鶏と野菜の煮物 [PM]パンがゆ 豆腐と野菜のクリームコーン煮	精白米 鶏ひき・人参・キャベツ・醤油・片栗粉 食パン・粉乳 豆腐・白菜・玉葱・クリームコーン
14 28	水	全粥 白身魚と野菜のくす煮 [PM]パンがゆ さつまい芋そばろ煮	精白米 まがれい・人参・小松菜・醤油・片栗粉 食パン・粉乳 鶏ひき・さつまい芋・人参・醤油・片栗粉

*手づかみ食べはスプーン食べの準備です。距離感をつかめ、指先の発達につながります。

令和2年 10月分

献立表（前期食）

法善寺保育園

日付	曜日	献立名	材 料 名
1 15 29	木	うらごしがゆ ブロッコリーのペースト じゃが芋のペースト 豆腐のペースト	精白米 ブロッコリー・片栗粉 じゃが芋・片栗粉 豆腐・片栗粉
2 16 30	金	うらごしがゆ じゃが芋のペースト 人参のペースト 白身魚のペースト	精白米 じゃが芋・片栗粉 人参・片栗粉 まがれい・片栗粉
3 17 31	土	うらごしがゆ ほうれん草のペースト 人参のペースト 豆腐のペースト	精白米 ほうれん草・片栗粉 人参・片栗粉 豆腐・片栗粉
5 19	月	うらごしがゆ キャベツのペースト 人参のペースト 白身魚のペースト	精白米 キャベツ・片栗粉 人参・片栗粉 まがれい・片栗粉
6 20	火	うらごしがゆ キャベツのペースト 人参のペースト 豆腐のペースト	精白米 キャベツ・片栗粉 人参・片栗粉 豆腐・片栗粉
7 21	水	うらごしがゆ じゃが芋のペースト ほうれん草のペースト 白身魚のペースト	精白米 じゃが芋・片栗粉 ほうれん草・片栗粉 まがれい・片栗粉
8 22	木	うらごしがゆ 大根のペースト 人参のペースト 豆腐のペースト	精白米 大根・片栗粉 人参・片栗粉 豆腐・片栗粉
9 23	金	うらごしがゆ ほうれん草のペースト 人参のペースト 白身魚のペースト	精白米 ほうれん草・片栗粉 人参・片栗粉 まがれい・片栗粉
10 24	土	うらごしがゆ カリフラワーのペースト さつま芋のペースト 白身魚のペースト	精白米 カリフラワー・片栗粉 さつま芋・片栗粉 まがれい・片栗粉
12 26	月	うらごしがゆ ほうれん草のペースト 南瓜のペースト 豆腐のペースト	精白米 ほうれん草・片栗粉 南瓜・片栗粉 豆腐・片栗粉
13 27	火	うらごしがゆ キャベツのペースト 人参のペースト 豆腐のペースト	精白米 キャベツ・片栗粉 人参・片栗粉 豆腐・片栗粉
14 28	水	うらごしがゆ 人参のペースト 大根のペースト 白身魚のペースト	精白米 人参・片栗粉 大根・片栗粉 まがれい・片栗粉