

令和2年 10月

献立表

日	曜日	昼食献立名	栄養価		主な食材			
			幼児	乳児	血や肉になる	力や骨になる	体を整える	調味料・その他
1 ・ 15	木	カレーライス リンゴ	533kcal タンパク質 20.9g 脂質 19.2g	490kcal タンパク質 19.3g 脂質 17.2g	豚肉	精米 じゃがいも	たまねぎ にんじん リンゴ	カレールー
2 ・ 16	金	ごはん 野菜コロッケ ブロッコリーおかか添え ミートボール みかん缶	537kcal タンパク質 23.1g 脂質 18.3g	521kcal タンパク質 21.1g 脂質 16.8g	鶏肉 豚肉 卵	精米 バター 砂糖 じゃがいも パン粉	たまねぎ コーン グリーンピース ブロッコリー みかん缶	酒 みりん しょうゆ 塩 かつおぶし
5 ・ 19	月	ごはん チキンクリーム煮 ほうれん草のおひたし オレンジ	535kcal タンパク質 23.1g 脂質 18.3g	499kcal タンパク質 21.1g 脂質 17.2g	豚肉 生クリーム	精米 砂糖	ほうれん草 オレンジ	クリームシチュールー
6 ・ 20	火	ごはん 豚肉生姜焼き 切干大根 ブロッコリー みかん缶	533kcal タンパク質 20.9g 脂質 19.2g	490kcal タンパク質 19.3g 脂質 17.2g	豚肉	精米 砂糖	酒 みりん しょうゆ 塩 ショウガ	酒 みりん しょうゆ ショウガ 塩
7 ・ 21	水	ごはん 肉じゃが いんげん炒め オレンジ	518kcal タンパク質 20.9g 脂質 19.2g	492kcal タンパク質 19.3g 脂質 17.2g	豚肉	精米 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ インゲン オレンジ	酒 みりん しょうゆ 塩
8 ・ 22	木	ロールパン カット野菜の蒸し焼き オレンジ クリームシチュー	520kcal タンパク質 20.2g 脂質 20.1g	511kcal タンパク質 19.1g 脂質 16.8g	鶏肉 牛乳	ロールパン じゃがいも	たまねぎ コーン グリーンピース オレンジ	クリームシチュールー 塩
9 ・ 23	金	ごはん 豚肉と玉ねぎの焼肉風 いんげん炒め オレンジ	530kcal タンパク質 20.5g 脂質 21.2g	495kcal タンパク質 18.8g 脂質 19.2g	鶏肉	精米 砂糖	たまねぎ インゲン オレンジ	酒 みりん しょうゆ 塩
12 ・ 26	月	ごはん 鶏のトマト煮風 にんじんグラッセ ブロッコリーソテー オレンジ	557kcal タンパク質 23.2g 脂質 18.1g	509kcal タンパク質 21.1g 脂質 17.2g	鶏肉	精米 バター 砂糖	トマト たまねぎ にんじん ブロッコリー オレンジ	酒 みりん しょうゆ 塩 だし汁
13 ・ 27	火	ごはん シュウマイ しらたきの甘煮 ブロッコリー炒め オレンジ	535kcal タンパク質 22.3g 脂質 20.1g	510kcal タンパク質 19.1g 脂質 19.3g	豚肉 タラ 卵	精米 砂糖	しらたき ブロッコリー オレンジ	酒 みりん しょうゆ 塩
14 ・ 28	水	ごはん ハンバーグ デミグラス チンゲン菜の炒めもの にんじん煮 オレンジ	540kcal タンパク質 23.1g 脂質 19.6g	504kcal タンパク質 21.1g 脂質 18.6g	豚肉 卵 鶏肉 たら	精米 砂糖 小麦粉	ブロッコリー オレンジ	酒 みりん しょうゆ 塩
29	木	カレーライス リンゴ	533kcal タンパク質 20.9g 脂質 19.2g	490kcal タンパク質 19.3g 脂質 17.2g	豚肉	精米 じゃがいも	たまねぎ にんじん リンゴ	カレールー
30	金	ごはん 筑前煮 ほうれん草おひたし みかん缶	518kcal タンパク質 20.9g 脂質 19.2g	492kcal タンパク質 19.3g 脂質 17.2g	鶏肉	精米 さといも 砂糖	にんじん たまねぎ ほうれん草 みかん缶	酒 みりん しょうゆ 塩

