

# 給食献立表

## 普通食

令和元年10月

エンゼルステーション保育園

日付	献立	おやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
10月1日	きのこご飯 鶏の照り焼き 野菜炒め りんご	ホットケーキ(ココアバナナ) いりこ	米、麦、ホットケーキミックス、 ココア	油揚げ、鶏肉、ウイン ナー、牛乳、いりこ	しいたけ、まいたけ、人参、 キャベツ、玉ねぎ、ピーマ ン、りんご、バナナ	575	21.5	17.5	1.9
10月2日	麦ごはん さつま芋とマグロの中華煮 澄まし汁	パン粉クッキー 牛乳 いりこ	米、麦、片栗粉、小麦粉、油、 さつま芋、砂糖、パン粉、 ベーキングパウダー、パ ター	まぐろ、豆腐、鰹粉、スキ ムミルク、鶏卵、牛乳、い りこ	しょうが、人参、玉ねぎ、し いたけ、ピーマン、えのき たけ、小松菜	555	23.1	14.7	1.9
10月3日	麦ごはん 豚の生姜焼き ばりばりサラダ 味噌汁	揚げパンシュガー いりこ	米、麦、油、コーンフレーク、 砂糖、コッペパン、グラ ニュー糖	豚肉、味噌、鰹粉、いりこ	パプリカ、玉ねぎ、しょう が、小松菜、もやし、トマト、 人参、胡瓜、えのきたけ、 キャベツ	555	21	15	1.6
10月4日	焼きうどん ささ身のレモン揚げ 白菜の胡麻和え	おにぎり(ツナ) いりこ	うどん、油、片栗粉、砂糖、ご ま、米、マヨネーズ	豚肉、鰹節、鶏ささみ、し らす、ツナ、いりこ	人参、キャベツ、もやし、し らす、白菜	570	29.7	15.1	2.4
10月7日	麦ごはん 大根と豚肉の中華炒め ひじきサラダ キャベツスープ	バナナのフリッター 牛乳 いりこ	米、麦、ごま油、大豆、マヨ ネーズ、ホットケーキミッ クス、油	豚肉、ひじき、ツナ、ペー コン、鶏卵、牛乳、いりこ	大根、人参、とうもろこし、 胡瓜、キャベツ、バナナ	624	22.5	26.6	1.8
10月8日	麦ごはん 豆腐とツナの変わり揚げ チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁	蒸かし芋 牛乳 いりこ	米、麦、小麦粉、片栗粉、油、 ごま、さつま芋	豆腐、ツナ、ひじき、鶏 卵、油揚げ、わかめ、味 噌、鰹粉、牛乳、いりこ	とうもろこし、ねぎ、青梗 菜、人参、しめじ	546	19.4	14.3	1.7
10月9日	麦ごはん 鮭のムニエル 野菜のそぼろ煮 味噌汁	マーブルケーキ いりこ	米、麦、小麦粉、バター、油、 じゃが芋、砂糖、ベーキング パウダー、ココア	鮭、鶏ひき肉、心、味噌、 鰹粉、だし、鶏卵、いり こ	玉ねぎ、人参、さやいんげ ん、小松菜	618	23.4	19.3	1.5
10月10日	和風スパゲティ 白菜とほうれん草のサラダ りんご	ヨーグルト(いちご) いりこ	スパゲティ、オリーブ油、ご ま油、砂糖、ごま油、いちごジャ ム	ハム、のり、しらす、ひじ き、鰹節、ヨーグルト、い りこ	玉ねぎ、人参、えのきた け、しいたけ、なめこ、白 菜、ほうれん草、りんご	368	16.5	9.2	1.6
10月11日	麦ごはん ミートローフ フレッシュサラダ 味噌汁	スイートパンプキン 牛乳 いりこ	米、麦、砂糖、油、バター、黒 ゴマ	豚挽き肉、鶏卵、油揚げ、 味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	玉ねぎ、人参、とうもろこ し、グリーンピース、トマト、小 松菜、胡瓜、もやし、切り干 し大根、南瓜	572	20.7	18.8	1.3
10月15日	麦ごはん 納豆オムレツ じゃが芋ソテー 味噌汁	フルーツポンチ いりこ	米、麦、納豆、油、じゃが芋、 砂糖	鶏卵、チーズ、ベーコン、 油揚げ、味噌、鰹粉、いり こ	ネギ、人参、ピーマン、南 瓜、みかん、パイナップル、 もも	500	18.1	14.9	1.4
10月16日	麦ごはん 秋刀魚のチーズサンド ひじきの炒め煮 味噌汁	南瓜と木の葉の ヨーグルトケーキ 牛乳 いりこ	米、麦、小麦粉、バター、砂 糖、ごま油、ホットケーキミッ クス、アーモンド	秋刀魚、チーズ、ひじき、 油揚げ、味噌、鰹粉、スキ ムミルク、ヨーグルト、鶏 卵、牛乳、いりこ	人参、さやいんげん、玉ね ぎ、青梗菜、南瓜、レーズン	637	25.2	23.4	1.8
10月17日	ハヤシライス シルバーサラダ オレンジ	バナナコーンフレーク いりこ	米、麦、じゃが芋、バター、ハ ヤシライス、春雨、マヨネーズ、 コーンフレーク	牛肉、ハム、牛乳、いりこ	玉ねぎ、人参、グリーンピ ース、胡瓜、オレンジ果汁、パ ナナ	606	21.3	17	2.3
10月18日	ロールパン クリームシチュー 野菜サラダ りんご	おにぎり(しらす) いりこ	ロールパン、じゃが芋、油、シ チュールウ、砂糖、ごま油、米	鶏肉、牛乳、わかめ、しら す、チーズ、青のり、いり こ	玉ねぎ、人参、かぶ、ブロッ コリー、小松菜、胡瓜、トマ ト、もやし、りんご	524	18.8	14	1.5
10月21日	麦ごはん 麻婆豆腐 人参の甘煮 澄まし汁	もちもちチーズパン いりこ	米、麦、油、砂糖、片栗粉、ご ま油、ごま、白玉粉	豆腐、豚挽き肉、味噌、わ かめ、鶏卵、鰹粉、牛乳、 チーズ、いりこ	にら、ねぎ、しょうが、にん にく、人参	509	20	15.2	1.7
10月23日	中華丼 春雨の和え物 バナナ	しらすトースト 牛乳 いりこ	米、麦、油、砂糖、片栗粉、ご ま油、春雨、食パン、マヨ ネーズ	豚肉、えび、かにかまぼ こ、鶏卵、しらす、青のり、 チーズ、牛乳、いりこ	青梗菜、玉ねぎ、人参、筍、 しいたけ、胡瓜、バナナ	628	27.4	18.7	2.7
10月24日	麦ごはん 鶏肉の胡麻揚げ きりこぶの煮付け 味噌汁	きなこマカロニ 牛乳 いりこ	米、麦、ごま、ごま油、片栗 粉、油、砂糖、マカロニ、きな 粉	鶏肉、昆布、ちくわ、味 噌、鰹粉、牛乳、いりこ	人参、かぶ、白菜	542	22.7	19.5	1.9
10月25日	カレーライス(ハンバーグ) キャベツとハムの炒め物 りんご	さつま芋のパウンドケーキ いりこ	米、麦、カレールウ、パン粉、 油、ホットケーキミックス、砂 糖、バター、ベーキングパ ウダー、さつま芋	鶏卵、豚ひき肉、ハム、牛 乳、いりこ	玉ねぎ、人参、にんにく、 しょうが、キャベツ、りんご	709	19.9	25.5	3.1
10月28日	味噌ラーメン 納豆天ぷら バナナ	プリン いりこ	中華麺、油、ごま油、納豆、小 麦粉、プリン	豚挽き肉、味噌、鶏卵、い りこ	トウモロコシ、人参、もやし、 ねぎ、にら、しょうが、パ ナナ	434	17.4	14.3	1.6
10月29日	麦ごはん かつおの生姜煮 野菜炒め 味噌汁	ホットケーキ (チーズ・コーン) 牛乳 いりこ	米、麦、砂糖、油、ホットケ ーキミックス	かつお、鶏卵、油揚げ、味 噌、鰹粉、チーズ、牛乳、 いりこ	しょうが、キャベツ、人参、 もやし、にら、南瓜、とうも ろこし	515	26.5	12	2
10月30日	麦ごはん 鶏のさっぱり煮 マカロニサラダ りんご	オレンジムース いりこ	米、麦、砂糖、マカロニ、マヨ ネーズ	鶏肉、ハム、生クリーム、 ゼラチン、いりこ	しょうが、胡瓜、人参、とう もろこし、りんご、オレンジ 果汁	607	18.7	23.4	0.9
10月31日	パゼリライス エビフライ かぼちゃの煮物 グレープフルーツ	蒸しパン(さつま芋) のむヨーグルト いりこ	米、麦、バター、小麦粉、パン 粉、油、砂糖、ベーキングパ ウダー、さつま芋	チーズ、エビ、鶏卵、飲む ヨーグルト、いりこ	人参、パゼリ、南瓜、グレー プフルーツ	595	19.4	10.4	1.3



※この献立は材料の入荷の都合により変更になることがあります。  
※()で書かれたメニューは0,1才児クラスメニューとなります。





# 給食献立表

## 離乳食



エンゼルステーション保育園

令和元年10月

日付	献立				食 材
	主食	おかず	汁・果汁等	おやつ	
10月1日	きのこ粥	鶏の照り煮、野菜の和えもの	りんご	ホットケーキ（バナナ）	米、油揚げ、しいたけ、まいだけ、人参、鶏ささみ、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、りんご、ホットケーキミックス、バナナ
10月2日	お粥	さつまいもとマグロの煮物	澄まし汁	赤ちゃんビスケット	米、マグロ、さつまいも、人参、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン、豆腐、えのきたけ、小松菜、赤ちゃんビスケット
10月3日	お粥	鶏のパプリカの煮物、ばりばりサラダ	味噌汁	パン	米、鶏ささみ、パプリカ、玉ねぎ、小松菜、もやし、トマト、人参、胡瓜、コーンフレーク、キャベツ、えのきたけ、コッペパン
10月4日	焼うどん	ささ身のレモン煮、白菜の胡麻和え	麦茶	赤ちゃんせんべい	うどん、鶏ひき肉、人参、キャベツ、もやし、鰹節、鶏ささみ、レモン、白菜、胡麻、しらす、赤ちゃんせんべい
10月7日	お粥	大根と鶏の煮物、ひじきサラダ	キャベツスープ	バナナ	米、鶏ささみ、大根、人参、ひじき、ツナ、大豆、とうもろこし、胡瓜、キャベツ、バナナ
10月8日	お粥	豆腐とツナの煮物、青梗菜の胡麻和え	味噌汁	蒸かし芋	米、豆腐、ツナ、とうもろこし、ねぎ、ひじき、青梗菜、人参、胡麻、しめじ、わかめ、油揚げ、さつまいも
10月9日	お粥	鮭の塩焼き、野菜のそぼろ煮	味噌汁	ホットケーキ	米、鮭、鶏ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、さやいんげん、小松菜、麵、小麦粉、ベーキングパウダー
10月10日	和風スバゲティ	白菜とほうれん草のサラダ	りんご	ヨーグルト（いちご）	スパゲティ、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、えのきたけ、しいたけ、なめこ、のり、白菜、ほうれん草、しらす、ひじき、鰹節、胡麻、りんご、ヨーグルト、いちごジャム
10月11日	お粥	ミートローフ、フレンチサラダ	味噌汁	かぼちゃの煮物	米、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、とうもろこし、グリーンピース、トマト、小松菜、胡瓜、もやし、切り干し大根、油揚げ、かぼちゃ
10月15日	納豆粥	じゃが芋の煮物	味噌汁	フルーツポンチ	米、納豆、チーズ、ねぎ、じゃが芋、人参、ピーマン、南瓜、油揚げ、みかん、パイナップル、もも
10月16日	お粥	カジキのチーズ焼き、ひじきの煮物	味噌汁	かぼちゃのケーキ	米、めかじき、チーズ、人参、ひじき、油揚げ、さやいんげん、玉ねぎ、青梗菜、ホットケーキミックス、南瓜、ヨーグルト、レーズン
10月17日	野菜粥	春雨サラダ	オレンジ	バナナコーンフレーク	米、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、グリーンピース、春雨、胡瓜、オレンジ、コーンフレーク、バナナ、粉ミルク
10月18日	ロールパン	ミルクシチュー、野菜サラダ	りんご	赤ちゃんポーロ	ロールパン、鶏ささみ、じゃが芋、玉ねぎ、人参、かぶ、ブロッコリー、粉ミルク、小松菜、胡瓜、トマト、もやし、わかめ、りんご、赤ちゃんポーロ
10月21日	お粥	麻婆豆腐、人参の甘煮	澄まし汁	赤ちゃんせんべい	米、豆腐、鶏ひき肉、にら、ねぎ、片栗粉、人参、わかめ、胡麻、赤ちゃんせんべい
10月23日	中華粥	春雨の和え物	バナナ	パン	米、鶏ひき肉、青梗菜、人参、玉ねぎ、しいたけ、春雨、胡瓜、バナナ、食パン
10月24日	お粥	鶏の胡麻煮、きりこぶしの煮付け	味噌汁	きな粉マカロニ	米、鶏むね肉、胡麻、刻み昆布、人参、かぶ、白菜、マカロニ、きな粉
10月25日	トマトリゾット	キャベツの和え物	りんご	さつまいものケーキ	米、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、トマト、キャベツ、りんご、ホットケーキミックス、さつまいも
10月28日	煮込みラーメン	納豆和え	バナナ	赤ちゃんビスケット	中華麺、鶏ひき肉、とうもろこし、もやし、ねぎ、にら、味噌、納豆、人参、バナナ、赤ちゃんビスケット
10月29日	お粥	かつおの煮付け、野菜の和え物	味噌汁	ホットケーキ	米、かつお、キャベツ、人参、もやし、にら、南瓜、油揚げ、ホットケーキミックス、チーズ、コーン
10月30日	お粥	鶏のさっぱり煮、マカロニサラダ	りんご	オレンジゼリー	米、鶏ささみ、マカロニ、胡瓜、人参、とうもろこし、りんご、オレンジジュース、ゼラチン
10月31日	パセリリゾット	かぼちゃの煮物	麦茶	蒸しパン	米、鶏ひき肉、人参、パセリ、チーズ、南瓜、小麦粉、ベーキングパウダー、さつまいも

給食をはじめ取り入れる保護者の方へ。  
エンゼルでは、「食」を家庭ベースに考え、3回食が始まる頃より保育園でも「昼」を離乳食として取り入れていきます。初めて、園の食事をとり始める方は、必ず献立メニューを見て「食べたことが無い食材は無いかどうか？」を確認してください。又、献立は前月末に保護者の方の手元に届きますので、初めての食材については事前にご家庭でも挑戦してみるようお願い致します。食べたことが無い食材や、アレルギーの恐れのある食材等、又、家庭での離乳食の進め方等気軽に担任へご相談ください。





# 給食献立表

## 卵除去食



令和元年 10月

エンゼルステーション保育園

日付	献立名	おやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
10月1日	きのこ飯 鶏の照り焼き 野菜炒め りんご	ホットケーキ(ココアバナナ) いりこ	米、麦、ホットケーキミックス、ココア	油揚げ、鶏肉、牛乳、いりこ	しいたけ、まいたけ、人参、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、りんご、バナナ	575	21.5	17.5	1.9
10月2日	麦ごはん さつま芋とマグロの中華煮 澄まし汁	パン粉クッキー 牛乳 いりこ	米、麦、片栗粉、小麦粉、油、さつま芋、砂糖、パン粉、ベーキングパウダー、バター	まぐろ、豆腐、鰹粉、スキムミルク、牛乳、いりこ	しょうが、人参、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン、えのきたけ、小松菜	555	23.1	14.7	1.9
10月3日	麦ごはん 豚の生姜焼き ばりばりサラダ 味噌汁	揚げパンシュガー いりこ	米、麦、油、コーンフレーク、砂糖、ココパン、グラニュー糖	豚肉、味噌、鰹粉、いりこ	パプリカ、玉ねぎ、しょうが、小松菜、もやし、トマト、人参、胡瓜、えのきたけ、キャベツ	555	21	15	1.6
10月4日	焼きうどん ささ身のレモン揚げ 白菜の胡麻和え	おにぎり(ツナ) いりこ	うどん、油、片栗粉、砂糖、こま、米、マヨドレ	豚肉、鰹節、鶏ささみ、しらす、ツナ、いりこ	人参、キャベツ、もやし、レモン、白菜	570	29.7	15.1	2.4
10月7日	麦ごはん 大根と豚肉の中華炒め ひじきサラダ キャベツスープ	バナナのフリッター 牛乳 いりこ	米、麦、ごま油、大豆、マヨドレ、ホットケーキミックス、油	豚肉、ひじき、ツナ、牛乳、いりこ	大根、人参、とうもろこし、胡瓜、キャベツ、バナナ	624	22.5	26.6	1.8
10月8日	麦ごはん 豆腐とツナの変わり揚げ チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁	蒸かし手 豆腐 牛乳 いりこ	米、麦、小麦粉、片栗粉、油、こま、さつま芋	豆腐、ツナ、ひじき、油揚げ、わかめ、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	とうもろこし、ねぎ、青梗菜、人参、しめじ	546	19.4	14.3	1.7
10月9日	麦ごはん 鮭のムニエル 野菜のそぼろ煮 味噌汁	マーブルケーキ いりこ	米、麦、小麦粉、バター、油、じゃが芋、砂糖、ベーキングパウダー、JJF	鮭、鶏ひき肉、心、味噌、鰹粉、片栗粉、いりこ	玉ねぎ、人参、さやいんげん、小松菜	618	23.4	19.3	1.5
10月10日	和風スパゲティ 白菜とほうれん草のサラダ りんご	ヨーグルト(いちご) いりこ	スパゲティ、オリーブ油、こま、砂糖、ごま油、いちごジャム	のり、しらす、ひじき、鰹節、ヨーグルト、いりこ	玉ねぎ、人参、えのきたけ、しいたけ、なめこ、白菜、ほうれん草、りんご	368	16.5	9.2	1.6
10月11日	麦ごはん ミートローフ フレンチサラダ 味噌汁	スイートパンフキン 牛乳 いりこ	米、麦、砂糖、油、バター、黒ゴマ	豚挽き肉、油揚げ、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	玉ねぎ、人参、とうもろこし、グリーンピース、トマト、小松菜、胡瓜、もやし、切り干し大根、南瓜	572	20.7	18.8	1.3
10月15日	麦ごはん ささ身の納豆チーズ和え じゃが芋ソテー 味噌汁	フルーツボンチ いりこ	米、麦、納豆、油、じゃが芋、砂糖	チーズ、鶏ささみ、油揚げ、味噌、鰹粉、いりこ	ネギ、人参、ピーマン、南瓜、みかん、バナナッフル、もも	500	18.1	14.9	1.4
10月16日	麦ごはん 秋刀魚のチーズサンド ひじきの炒め煮 味噌汁	南瓜と木の葉の ヨーグルトケーキ 牛乳・いりこ	米、麦、小麦粉、バター、砂糖、ごま油、ホットケーキミックス、アーモンド	秋刀魚、チーズ、ひじき、油揚げ、味噌、鰹粉、スキムミルク、ヨーグルト、牛乳、いりこ	人参、さやいんげん、玉ねぎ、青梗菜、南瓜、レースン	637	25.2	23.4	1.8
10月17日	ハヤシライス シルバースラダ オレンジ	バナナコーンフレーク いりこ	米、麦、じゃが芋、バター、ハヤシルウ、春雨、マヨドレ、コーンフレーク	牛肉、ハム、牛乳、いりこ	玉ねぎ、人参、グリーンピース、胡瓜、オレンジ、バナナ	606	21.3	17	2.3
10月18日	ロールパン クリームシチュー 野菜サラダ りんご	おにぎり(しらす) いりこ	ロールパン、じゃが芋、油、シチュールー、砂糖、ごま油、米	鶏肉、牛乳、わかめ、しらす、チーズ、青のり、いりこ	玉ねぎ、人参、かぶ、ブロッコリー、小松菜、胡瓜、トマト、もやし、りんご	524	18.8	14	1.5
10月21日	麦ごはん 麻婆豆腐 人参の甘煮 澄まし汁	もちもちチーズパン いりこ	米、麦、油、砂糖、片栗粉、ごま油、こま、白玉粉	豆腐、豚挽き肉、味噌、わかめ、鰹粉、牛乳、チーズ、いりこ	にら、ねぎ、しょうが、にんにく、人参	509	20	15.2	1.7
10月23日	中華丼 春雨の和え物 バナナ	しらすトースト 牛乳 いりこ	米、麦、油、砂糖、片栗粉、ごま油、春雨、食パン、マヨドレ	豚肉、えび、しらす、青のり、チーズ、牛乳、いりこ	青梗菜、玉ねぎ、人参、筍、しいたけ、胡瓜、バナナ	628	27.4	18.7	2.7
10月24日	麦ごはん 鶏肉の胡麻揚げ きりこぶの煮付け 味噌汁	きなこマカロニ 牛乳 いりこ	米、麦、ごま、ごま油、片栗粉、油、砂糖、マカロニ、きな粉	鶏肉、昆布、ちくわ、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	人参、かぶ、白菜	542	22.7	19.5	1.9
10月25日	カレーライス(ハンバーグ) キャベツのお浸し りんご	さつま芋のパウンドケーキ いりこ	米、麦、カレールウ、パン粉、油、ホットケーキミックス、砂糖、バター、ベーキングパウダー、さつま芋	豚ひき肉、牛乳、いりこ	玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、キャベツ、りんご	709	19.9	25.5	3.1
10月28日	味噌ラーメン 納豆天ぷら バナナ	ゼリー いりこ	棒麵、油、ごま油、納豆、小麦粉、ゼリー	豚挽き肉、味噌、いりこ	トウモロコシ、人参、もやし、にら、しょうが、ねぎ、バナナ	434	17.4	14.3	1.6
10月29日	麦ごはん かつおの生姜煮 野菜炒め 味噌汁	ホットケーキ (チーズ・コーン) 牛乳 いりこ	米、麦、砂糖、油、ホットケーキミックス	かつお、油揚げ、味噌、鰹粉、チーズ、牛乳、いりこ	しょうが、キャベツ、人参、もやし、にら、南瓜、とうもろこし	515	26.5	12	2
10月30日	麦ごはん 鶏のさっぱり煮 マカロニサラダ りんご	オレンジムース いりこ	米、麦、砂糖、マカロニ、マヨドレ	鶏肉、生クリーム、セラチン、いりこ	しょうが、胡瓜、人参、とうもろこし、りんご、オレンジ果汁	607	18.7	23.4	0.9
10月31日	パセリライス エビフライ かぼちゃの煮物 グレープフルーツ	蒸しパン(さつま芋) のおヨーグルト いりこ	米、麦、バター、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ベーキングパウダー、さつま芋	チーズ、エビ、飲むヨーグルト、いりこ	人参、パセリ、南瓜、グレープフルーツ	595	19.4	10.4	1.3



※この献立は材料の入荷の都合により変更になることがあります。  
 ※()で書かれたメニューは0.1才児クラスのメニューとなります。  
 ※赤字は普通メニューと変更になっています。  
 ※マヨネーズはマヨドレに変更しています。

