



令和2年10月献立表



甲府市

日	未満児主食	屋 食 (☆未満児 ★以上児)	離 乳 食 (中期以降)	主な食材			午後のおやつ ☆未満児午前	主な食材		
				赤 色	緑 色	黄 色		赤 色	緑 色	黄 色
曜	エネルギーたんぱく質・脂質・食塩			血や肉を作る食品	体の調子を整える食品	力や体温となる食品				
1	行事食	あきのしゅうかくごはん だいずぱーぐ さつまいもさらだ てまりふのすまし汁	おかゆ さつまそぼろ すまし汁	鶏肉 油揚げ 出汁昆布 豚肉 鶏肉 水菜大豆 牛乳 味噌 ハム	人参 ごぼう (冷) 枝豆 人参 玉ねぎ (冷) ブロッコリー	米 こんにやく ごま 油 パン粉 砂糖 油 さつま芋	まんまるつきゼリー せんべい むぎちや			
木	601kcal・24.3g・ 18.9g・2.4g			出汁昆布	人参 玉ねぎ	鮭	☆菓子・牛乳	☆牛乳		
2	16	ごはん ちきんかれー べじさらだ やくると	おかゆ 肉じゃが スープ	鶏肉 出汁昆布	人参 玉ねぎ 人参 (冷) ブロッコリー	じゃが芋 油 オリーブ油 砂糖	ふのさくさくかりんとう ぎゅうにゅう	バター		糖 砂糖 ミルクココア
金	557kcal・19.6g・ 13.1g・1.8g						☆ヨーグルト・麦茶	☆ヨーグルト		
3	17	ごはん ぶたにくのちゅうかいため ほうれんそうのおひたし だいこんのみそしる	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	豚肉 おひたし 味噌	玉ねぎ しめじ (冷) ブロッコリー ほうれん草 人参 大根 長ねぎ 人参	片栗粉 ごま油	せんべい りんごかじゅう			
31	510kcal・12.8g・ 16.6g・1.7g						☆ゼリー・麦茶			
5	19	ごはん おやこに きゃべつゆかりあえ えのきのみそしる	おかゆ そぼろの野菜煮込み みそ汁	鶏肉 卵 なると わかめ 油揚げ 味噌	玉ねぎ 人参 (冷) いんげん 人参 じゃが芋	油 砂糖	かいこうしょう ぎゅうにゅう	牛乳		小麦粉 砂糖 ごま 油 ベーキング パウダー
月	564kcal・22.5g・ 15.3g・1.7g						☆ヨーグルト・麦茶	☆ヨーグルト		
6	20	こっぺぱん ぼいるういんなー ぶろっこりーのごまあえ くりーむしちゅー	パンがゆ じゃがそぼろ スープ	ウインナー 人参 ちんねい (冷) ブロッコリー 鶏肉 牛乳 スキムミルク	人参 ちんねい (冷) ブロッコリー 人参 玉ねぎ ほうれん草	ごま 砂糖 じゃが芋 油	ふる一つよーぐると むぎちや	ヨーグルト	みかん パイナップル	
火	512kcal・20.0g・ 18.8g・2.1g						☆菓子・牛乳	☆牛乳		
7	21	ごはん さわらのみそに こまつなのあえもの けんちんしる	おかゆ 白身魚の野菜煮 すまし汁	鮭 味噌 小松菜 人参 ちんねい	人参 玉ねぎ 人参 (冷) 枝豆	砂糖	おれんじいろむしばん ぎゅうにゅう	牛乳		小麦粉 砂糖 ベーキング パウダー
水	530kcal・24.2g・ 13.7g・1.6g						☆ヨーグルト・麦茶	☆ヨーグルト		
8	22	ほうとう かきあげ やさいのちゅうかあえ ★ぐだくさんしる	おかゆ そぼろ野菜 ほうとう汁	海苔 わかめ 豚肉 油揚げ 味噌	人参 玉ねぎ (冷) 枝豆 人参 じゃが芋 ほうれん草	小麦粉 ごま油 砂糖 じゃが芋 油	しおこんぶのおにぎり むぎちや			
木	597kcal・16.6g・ 18.0g・2.8g						☆菓子・牛乳	☆牛乳		
9	23	ごはん そぼろ ぼてとさらだ ふのみそしる	おかゆ 鶏肉とじゃが芋の煮物 みそ汁	鶏肉 ハム 味噌	玉ねぎ (冷) コーン (冷) クリンピース 人参 玉ねぎ 小松菜	砂糖 油 じゃが芋	きなこばたーさんど ぎゅうにゅう	きな粉 バター		小麦粉 砂糖
金	583kcal・23.7g・ 16.2g・2.3g						☆ヨーグルト・麦茶	☆ヨーグルト		
10	24	ごはん ぶたにくとやさいのうまに はくさいのおかかあえ じゃがいものすーぷ	おかゆ 鶏肉の野菜煮 スープ	豚肉 おひたし 人参	チンゲン菜 玉ねぎ しめじ 白菜 人参	ごま油 砂糖	せんべい りんごかじゅう			
土	510kcal・11.9g・ 16.0g・1.1g						☆ゼリー・麦茶			
12	26	ごはん とりにくと さつまいものあげに つなさらだ ほうれんそうの みそしる	おかゆ 鶏肉とさつま芋の煮物 みそ汁	鶏肉 ツナ 味噌	(冷) いんげん 人参 じゃが芋 ほうれん草 人参 長ねぎ えのき	さつま芋 油 片栗粉 砂糖 砂糖	りんごのほっとけーき ぎゅうにゅう	牛乳 バター	りんご	ホットケーキ ミックス
月	516kcal・22.9g・ 10.3g・1.6g						☆ヨーグルト・麦茶	☆ヨーグルト		
13	27	しょくぱん ぶたにくのけちやつぶ いため こーるすろーさらだ おにおんべーこん すーぷ	パンがゆ 鶏肉と野菜のとろみ煮 スープ	豚肉 ベーコン	玉ねぎ パプリカ しめじ にんにく 人参 玉ねぎ (冷) コーン	油 砂糖	にらせんべい むぎちや	味噌	ニラ	小麦粉 ごま ごま油
火	543kcal・17.3g・ 27.6g・2.2g						☆菓子・牛乳	☆牛乳		
14	28	ごはん さけのみそまよねーず むし ひじきさらだ はんぺんのすまし汁	おかゆ 白身魚のやわらか煮 すまし汁	鮭 味噌 ひじき はんぺん 出汁昆布	玉ねぎ エリンギ 人参 ちんねい (冷) 枝豆 人参 玉ねぎ	砂糖 ごま油 香辛 油 砂糖	みにあめりかんどっく ぎゅうにゅう	牛乳		
水	498kcal・24.9g・ 9.1g・2.0g						☆ヨーグルト・麦茶	☆ヨーグルト		
15	29	こーん らーめん ★ちゅうかすーぷ	おかゆ 豆腐野菜 スープ	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳 味噌 人参 出汁昆布 わかめ なると	玉ねぎ 人参 じゃが芋 人参 (冷) コーン	パン粉 砂糖 片栗粉 砂糖	ピーちぜりー くらっかー むぎちや			
木	615kcal・22.0g・ 23.1g・2.8g						☆菓子・牛乳	☆牛乳		
-	30	ごはん とりにくのあまからに はろういんさらだ かぶのみそしる	おかゆ かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	鶏肉 ハム 油揚げ 味噌	チンゲン菜 玉ねぎ しめじ 南瓜 きゅうり 人参	砂糖 片栗粉	せんべい おうとう ぎゅうにゅう			
金	463kcal・23.2g・ 8.2g・1.6g						☆ヨーグルト・麦茶	☆ヨーグルト		

※各保育所の行事によって、メニューが変わる場合があります。また、仕入れ等の都合により材料を変更することがあります。