



# 令和2年度

# 10月献立表

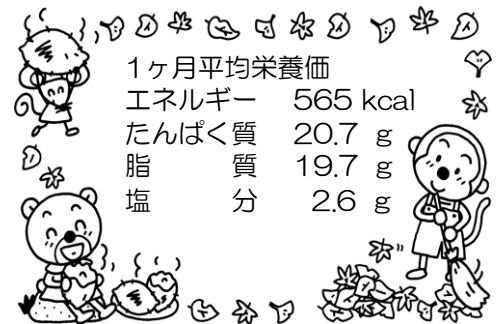


かすみ保育園

日 曜	献立名	材料名(給食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 木	お月見うどん ひじきの炒め煮 スティックチーズ バナナ	うどん、小麦粉、大和いも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、卵、豚肉、竹輪、チーズ、かまぼこ、油揚げ、えび、かつお節	バナナ、キャベツ、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、ひじき、青のり	しょうゆ、みりん、ソース	小魚・牛乳 和風お好み焼き 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 20.9 g カルシウム 295 mg
02 金	わかめご飯 なし マーボー豆腐 ツナの醤油サラダ 味噌汁(じゃがいも、玉葱)	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、バター、麦、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、うずら卵、おから、ツナ、みそ、卵	梨、キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、きゅうり、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、ココア、食塩	小魚・牛乳 おからのマーブルケーキ 牛乳	エネルギー 652 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 26.8 g カルシウム 250 mg
03 土	卵とじうどん 鶏肉とキャベツのパンパンジー りんご	うどん、食パン、マヨネーズ、ごま、砂糖、片栗粉	牛乳、卵、鶏肉、なると、しらす	りんご、キャベツ、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん、酢	小魚・牛乳 しらすマヨトースト 牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 13.6 g カルシウム 197 mg
05 月	ゆかりご飯 なし 肉じゃが ひじきサラダ 味噌汁(豆腐・青菜)	じゃがいも、米、砂糖、しらす、小麦粉、バター、油	牛乳、豆腐、豚肉、卵、ツナ、みそ	梨、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、さやえんどう、ひじき、グリーンピース	めんつゆ、しょうゆ、みりん、酢	小魚・牛乳 手作りマドレーヌ 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 18.9 g カルシウム 214 mg
06 火	焼きそば オーロラサラダ スープ(鶏肉・わかめ・セロリ) ぶどう	焼きそばめん、食パン、マヨネーズ、油、バター	牛乳、豚肉、鶏肉	キャベツ、もやし、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、セロリ、わかめ	ソース、しょうゆ、ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	小魚・牛乳 二色サンド 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.1 g カルシウム 175 mg
07 水	栗ご飯 りんご さんまの竜田揚げ お浸し(青菜・もやし) 味噌汁(キャベツ・玉葱)	米、片栗粉、油、黒ごま/いり、バター	牛乳、さんま、栗、みそ、かつお節	もやし、ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ、とうもろこし、昆布、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	小魚・牛乳 ポップコーン 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 26.5 g カルシウム 174 mg
08 木	シーフードカレーライス 三色和え スープ(葱・わかめ) 柿	米、じゃがいも、油、バター、三温糖、砂糖	牛乳、豚肉、えび、ツナ、卵、あさり	柿、かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、わかめ	カレールウ、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	小魚・牛乳 パンフキンバイ 牛乳	エネルギー 644 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 23.8 g カルシウム 180 mg
09 金	バターロールパン パイナップル スペイン風オムレツ キャベツとコーンのソテー スープ(えのき茸・青菜)	米、バターロールパン、じゃがいも、バター、油	卵、ハム	キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草、えのき茸、にんじん、ピーマン	麦茶、ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	小魚・牛乳 わかめおにぎり 麦茶	エネルギー 401 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 10.4 g カルシウム 66 mg
10 土	豚肉のしょうが焼き丼 青菜ともやしと人参のごま和え バナナ	米、食パン、バター、砂糖、油、ごま、ごま/いり	牛乳、豚肉	玉ねぎ、ほうれん草、バナナ、もやし、にんじん、しょうが	しょうゆ、みりん	小魚・牛乳 シュガートースト 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 22.8 g カルシウム 170 mg
12 月	鶏の照りマヨ丼 バンサンスー スープ(ベーコン・青菜) ぶどう	米、白玉粉、春雨、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、ベーコン	ぶどう、もやし、きゅうり、ほうれん草、キャベツ、にんじん	しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩、コンソメ、こしょう	小魚・牛乳 豆腐入り甘辛団子 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.1 g カルシウム 172 mg
13 火	ミートソーススパゲティー 和風サラダ スープ(もやし・ハム・葱) 柿	スパゲティー、米、油、小麦粉、オリーブ油、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉、卵、ハム、しらす、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、もやし、きゅうり、ねぎ	麦茶、ソース、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 洋風かきたま雑炊 麦茶	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.0 g カルシウム 97 mg
14 水	ご飯 りんご 鮭の照り焼き 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁(大根・玉葱)	米、小麦粉、黒砂糖、ごま、砂糖	牛乳、鮭、あんこ、油揚げ、みそ	りんご、大根、玉ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン、しょうが	しょうゆ、酒	小魚・牛乳 利休まんじゅう 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 10.0 g カルシウム 227 mg
15 木	人参ロールパン パイナップル ボークビーンズ 菜葉サラダ スープ(ピーマン・えのき茸)	人参ロールパン、米、じゃがいも、油、ごま/いり、砂糖	水煮大豆(国産)、豚肉、ツナ、いか	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、みかん、えのき茸、ピーマン	麦茶、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉	小魚・牛乳 塩昆布ツナおにぎり 幼: するめ 乳: おしゃぶり昆布	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.9 g カルシウム 111 mg
16 金	ご飯 こぶき芋 チーズインハンバーグ なし ブロッコリー 味噌汁(油揚げ・ねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、バター、マヨネーズ、パン粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、卵、生クリーム、チーズ、油揚げ、みそ	梨、ブロッコリー、玉ねぎ、ブルーベリー、ジャム、ねぎ	ケチャップ、ソース、食塩、パセリ粉、ナツメグ、こしょう	小魚・牛乳 ベリービスケット 牛乳	エネルギー 656 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 27.3 g カルシウム 239 mg
17 土	きのこスパゲティー キャベツとちくわの味噌マヨネーズ 牛乳 りんご	米、スパゲティー、マヨネーズ、オリーブ油	牛乳、竹輪、ベーコン、みそ	りんご、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、まい茸、しめじ、ピーマン、のり	麦茶、しょうゆ、食塩	小魚・牛乳 ゆかりおにぎり 麦茶	エネルギー 486 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 13.7 g カルシウム 147 mg

日 曜	献立名	材料名(給食・午後おやつ)				午前おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ	
19 — 月 —	みそラーメン 大根の煮物 スティックチーズ りんご	さつまいも、中華めん、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、さつまいも、なると、チーズ、みそ	大根、もやし、ほうれん草、にんじん、とうもろこし、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、食塩、こしょう	小魚・牛乳 ★焼きいも 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.8 g カルシウム 263 mg
20 — 火 —	さつまい入り五穀ご飯 なし つくね焼き シルバーサラダ すまし汁(麩・三つ葉)	米、食パン、さつまいも、マヨネーズ、春雨、五穀、バター、油、麩、砂糖	牛乳、鶏肉、ハム、チーズ、卵	梨、ねぎ、きゅうり、三つ葉、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、食塩、こしょう	小魚・牛乳 ハムチーズトースト 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 23.4 g カルシウム 212 mg
21 — 水 —	ふりかけご飯 バナナ さばの煮付け キャベツと青菜の和え物 味噌汁(豆腐・わかめ)	米、砂糖、ごま油	牛乳、さば、豆腐、みそ、卵	バナナ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、わかめ、しょうが	ふりかけ、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	小魚・牛乳 ★シュガースティックパイ 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 22.9 g カルシウム 204 mg
22 — 木 —	チーズロールパン 柿 クリームシチュー フレンチサラダ 牛乳	チーズロールパン、米、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、鶏肉、鮭	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、干しぶどう	麦茶、みりん、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、こしょう	小魚・牛乳 鮭としめじのご飯 幼：小魚 乳：おしゃぶり昆布	エネルギー 604 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 20.0 g カルシウム 206 mg
23 — 金 —	カニドリア 野菜と鶏肉のごま和え スープ(コーン・玉葱) ぶどう	米、バター、小麦粉、ごま、ごま油、砂糖、油	牛乳、鶏肉、かに、チーズ	玉ねぎ、ぶどう、きゅうり、とうもろこし、わかめ、レモン果汁	しょうゆ、食塩、酢、コンソメ、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 シュークリーム 牛乳	エネルギー 730 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 28.8 g カルシウム 269 mg
24 — 土 —	肉うどん さつまいも揚げと刻みこんぶの煮物 バナナ	うどん、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、卵、豚肉、さつまいも	バナナ、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、昆布	しょうゆ、みりん	小魚・牛乳 蒸しパン 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 11.7 g カルシウム 206 mg
26 — 月 —	麦ご飯 柿 ★チンジャオロース わかめとコーンのサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	米、小麦粉、バター、粉糖、油、麦、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、卵	ピーマン、大根、キャベツ、きゅうり、たけのこ、にんじん、わかめ	しょうゆ、酢、オイスターソース、食塩	小魚・牛乳 わくわくクッキー 牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 21.1 g カルシウム 166 mg
27 — 火 —	豚肉のはちみつレモン焼き丼 ナムル スープ(キャベツ・人参) りんご	米、食パン、メープルシロップ、砂糖、蜂蜜、油、ごま油	牛乳、豚肉、卵	りんご、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、レモン果汁	しょうゆ、酒、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 フレンチトースト 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 22.9 g カルシウム 197 mg
28 — 水 —	ご飯 なし かじきの醤油マヨネーズ焼き キャベツのごま酢和え すまし汁(はんぺん・三つ葉)	米、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、ごま、油	牛乳、かじき、はんぺん、きな粉	梨、キャベツ、にんじん、三つ葉	酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉	小魚・牛乳 マカロニのきな粉かけ 牛乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.0 g カルシウム 165 mg
29 — 木 —	磯うどん ほうれん草の醤油フレンチ スティックチーズ バナナ	うどん、米、油、砂糖	豚肉、チーズ、かまぼこ、ウィンナー、しらす	玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、ピーマン、ねぎ、わかめ	しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、カレー粉、タイム粉、こしょう	小魚・牛乳 カレーチャーハン 麦茶	エネルギー 430 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 11.4 g カルシウム 139 mg
30 — 金 —	かぼちゃロールパン 春雨スープ かぼちゃコロッケ ぶどう ミニトマト せんキャベツ	パン、油、せんべい、小麦粉、砂糖、パン粉、マヨネーズ、春雨	牛乳、豚肉、卵	かぼちゃ、ミニトマト、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ	小魚・牛乳 フルーツボンチ せんべい 牛乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 25.4 g カルシウム 182 mg
31 — 土 —	ハヤシライス ほうれん草しらすのお浸し なし	米、じゃがいも、小麦粉、メープルシロップ、油、砂糖、バター	牛乳、豚肉、卵、しらす、かつお節	ほうれん草、梨、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース	ハヤシルウ、しょうゆ	小魚・牛乳 ホットケーキ 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.9 g カルシウム 228 mg

- 都合により一部変更する場合があります。
- 0.1.2歳のみ午前のおやつに小魚・牛乳が付きまます。
- 23日は誕生会です。
- 19日の焼きいもはうさぎぐみがさつまいも洗いをします。
- ★印は新しいメニューです。



1ヶ月平均栄養価

エネルギー 565 kcal

たんぱく質 20.7 g

脂質 19.7 g

塩分 2.6 g