



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 (金)	中華風そぼろ丼 ナムル すまし汁(かまぼこ・青菜) ぶどう	米、食パン、 メープルシロップ、 砂糖、油、 片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、 卵、かまぼこ	もやし、玉ねぎ、 きゅうり、 にんじん、ほう れん草、たけの こ、椎茸	しょうゆ、酒、 酢、食塩	小魚・牛乳 フレンチトースト 牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.9 g カルシウム 204 mg
02 (土)	卵とじうどん 酢の物 バナナ	うどん、米、砂 糖、片栗粉	卵、なると、し らす	バナナ、きゅう り、ほうれん 草、玉ねぎ、ね ぎ、のり、わか め	麦茶、しょう ゆ、ふりかけ、 みりん、酢	小魚・牛乳 ふりかけおにぎり(やさい) 麦茶	エネルギー 407 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 4.3 g カルシウム 77 mg
04 (月)	ご飯 りんご ★おからナゲット シルバーサラダ 舞茸入り豚汁	小麦粉、マヨ ネーズ、春雨、 油、砂糖、片栗 粉、バター、ご ま油	牛乳、鶏肉、豚 肉、卵、おから 、みそ、油揚げ	りんご、大根、 玉ねぎ、まい 茸、にんじん、 きゅうり、ねぎ	ケチャップ、 しょうゆ、ココ ア、食塩、こ しょう	小魚・牛乳 ココア入りホットケーキ 牛乳	エネルギー 638 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 23.6 g カルシウム 227 mg
05 (火)	クロワッサン パンキンシチュー ツナの醤油サラダ 牛乳	米、パン、じゃ がいも、油、片 栗粉、ごま油、 砂糖	牛乳、鶏肉、 卵、ツナ、チー ズ	玉ねぎ、キャベ ツ、かぼちゃ、 とうもろこし、 きゅうり、にん じん、ピーマン	麦茶、しょう ゆ、食塩、コン ソメ、パセリ粉	小魚・牛乳 洋風かきたま雑炊 麦茶	エネルギー 654 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 26.4 g カルシウム 200 mg
06 (水)	ご飯 なし かじきの西京焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁(豆腐・三つ葉)	米、小麦粉、バ ター、砂糖	牛乳、かじき、 豆腐、生クリー ム、みそ	ブロッコリー、 梨、三つ葉、に んじん	しょうゆ、みり ん、酒、食塩	小魚・牛乳 ベリービスケット 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 18.1 g カルシウム 189 mg
07 (木)	シーフード焼きそば 鶏肉とキャベツのパンパンジー スープ(えのき草・玉葱・パセリ) バナナ	じゃがいも、焼 そばめん、油、 ごま、砂糖	牛乳、鶏肉、え び、あさり、ツ ナ	キャベツ、玉ね ぎ、もやし、え のき草、にんじ ん、ピーマン	ソース、しょう ゆ、食塩、酢、 コンソメ、パセ リ粉、こしょう	小魚・牛乳 フライドポテト 牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 19.0 g カルシウム 198 mg
08 (金)	カレーライス コロコロサラダ スープ(葱・わかめ) りんご	米、じゃがい も、油、粉糖	豚肉、ヨーグル ト	玉ねぎ、にんじ ん、ブロッコ リー、きゅう り、ねぎ、わか め	麦茶、カレール ウ、酢、食塩、 しょうゆ、コン ソメ	小魚・牛乳 フルーツヨーグルトがけ 麦茶	エネルギー 511 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 13.5 g カルシウム 79 mg
09 (土)	豚肉の甘辛丼 お浸し(青菜・もやし) なし	食パン、米、 油、バター、砂 糖	牛乳、豚肉、み そ、かつお節	梨、もやし、ほ うれん草、キャ ベツ、ねぎ、 ジャム、ニンニ ク、しょうが	しょうゆ、酒	小魚・牛乳 二色サンド 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 23.2 g カルシウム 151 mg
11 (月)	しめじご飯 肉じゃが 菜果サラダ 味噌汁(大根・玉葱)	じゃがいも、 米、小麦粉、し らたき、油、砂 糖	牛乳、豚肉、 卵、脱脂粉乳、 みそ、油揚げ	玉ねぎ、大根、 キャベツ、しめ じ、にんじん、 きゅうり、干し ぶどう	しょうゆ、酒、 酢、みりん、食 塩	小魚・牛乳 スキムミルクマフィン 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.6 g カルシウム 299 mg
12 (火)	かぼちゃロールパン りんご スペイン風オムレツ ほうれん草の醤油フレンチ 牛乳	パン、米、じゃ がいも、バ ター、油、ごま	牛乳、卵、チー ズ、しらす、ハ ム、いか、かつ お節	ほうれん草、り んご、玉ねぎ、 ピーマン、ピー マン、のり	麦茶、ケチャッ プ、しょうゆ、 酢、食塩、こ しょう	小魚・牛乳 チーズおかかおにぎり 乳：おしゃぶり昆布 幼：するめ 麦茶	エネルギー 469 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.2 g カルシウム 245 mg
13 (水)	栗ご飯 柿 鮭のもみじ焼き キャベツのごま酢和え 味噌汁(かぼちゃ・青菜)	米、ホットケー キ粉、バター、 砂糖、マヨネー ズ、ごま	牛乳、鮭、栗、 おから、みそ、 卵	柿、かぼちゃ、 キャベツ、にん じん、ほうれん 草、ピーマン、 昆布	酒、酢、食塩、 パセリ粉、こ しょう	小魚・牛乳 おからのやわらかクッキー 牛乳	エネルギー 646 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 23.4 g カルシウム 224 mg
14 (木)	磯うどん じゃが芋のそぼろ煮 スティックチーズ バナナ	うどん、食パ ン、じゃがい も、砂糖、油	牛乳、豚肉チー ズ、かまぼこ	玉ねぎ、パナ ナ、にんじん、 ねぎ、グリーン ピース、わかめ	しょうゆ、カ レールウ、みり ん	小魚・牛乳 焼きカレーパン 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 15.7 g カルシウム 219 mg
15 (金)	★焼き鳥丼 ひじきサラダ スープ(キャベツ・人参) なし	米、白玉粉、砂 糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、豆 腐、あんこ、ツ ナ	梨、玉ねぎ、 キャベツ、にん じん、さやえん どう、ひじき、 のり	しょうゆ、めん つゆ、みりん、 酢、食塩、コン ソメ、パセリ 粉、こしょう	小魚・牛乳 豆腐入りあんころもち 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 12.9 g カルシウム 183 mg
16 (土)	きのこ肉のうどん キャベツとちくわの味噌マヨネーズ バナナ	うどん、米、マ ヨネーズ、砂糖	豚肉、竹輪、み そ、ちりめん じゃこ	キャベツ、しめ じ、ほうれん 草、にんじん、 えのき草、ねぎ	麦茶、しょう ゆ、みりん、 酒、食塩	小魚・牛乳 じゃことコーンのご飯 麦茶	エネルギー 431 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 7.4 g カルシウム 54 mg
18 (月)	醤油ラーメン フレンチサラダ スティックチーズ バナナ	中華めん、じゃ がいも、ホット ケーキ粉、小麦 粉、三温糖、砂 糖	牛乳、豚肉、な ると、チーズ、 みそ	キャベツ、ほう れん草、にんじ ん、きゅうり、 ねぎ、わかめ	だし汁、酢、み りん、しょう ゆ、食塩、こ しょう	小魚・牛乳 味噌ポテト 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.7 g カルシウム 240 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 火	かにのドリア 野菜と鶏肉のごま和え 春雨スープ ぶどう	米、バター、小麦粉、春雨、ごま、ごま油、砂糖、油	牛乳、鶏肉、かに、チーズ	ぶどう、玉ねぎ、きゅうり、ねぎ、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 ケーキ 牛乳	エネルギー 729 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 28.8 g カルシウム 268 mg
20 水	ご飯 柿 さんまのかば焼き 三色和え 味噌汁(油揚げ・ねぎ)	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さんま、卵、油揚げ、みそ、脱脂粉乳	柿、かぼちゃ、きゅうり、ねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん、酢、酒	小魚・牛乳 かぼちゃドーナツ 牛乳	エネルギー 661 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 27.5 g カルシウム 233 mg
21 木	ツナサンド りんご ポークビーンズ 和風サラダ 牛乳	食パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、バター、砂糖、ごま油	牛乳、水煮大豆(国産)、ツナ、豚肉、鮭、しらす	玉ねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり、さやいんげん	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 鮭寿司 麦茶	エネルギー 615 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 25.7 g カルシウム 194 mg
22 金	わかめご飯 なし マーボー豆腐 ブロッコリーサラダ 味噌汁(青菜・玉葱)	米、小麦粉、黒砂糖、マヨネーズ、麦、砂糖、片栗粉、油	豆腐、あんこ、豚肉、うずら卵、みそ	ブロッコリー、梨、玉ねぎ、ほうれん草、ねぎ、とうもろこし、にんじん	麦茶、しょうゆ、酒、食塩	小魚・牛乳 利休まんじゅう 麦茶	エネルギー 574 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.0 g カルシウム 154 mg
23 土	焼肉丼 わかめとコーンのサラダ りんご	米、食パン、バター、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、みそ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、ピーマン、わかめ	しょうゆ、酒、酢、食塩	小魚・牛乳 シュガートースト 牛乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 25.9 g カルシウム 148 mg
25 月	ご飯 柿 つくね焼き 人参しりしり 味噌汁(麩・葱)	米、食パン、片栗粉、マヨネーズ、油、麩、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、チーズ、みそ	柿、ねぎ、にんじん、もやし、のり、しょうが	めんつゆ、みりん、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	小魚・牛乳 海苔とチーズのサンドイッチ 牛乳	エネルギー 624 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 21.9 g カルシウム 221 mg
26 火	チーズロールパン りんご ハムピカタ 青菜とコーンのバターソテー 牛乳	チーズロールパン、米、小麦粉、油、バター	牛乳、卵、ハム、豚肉、チーズ	りんご、ほうれん草、キャベツ、とうもろこし、ねぎ、にんじん	麦茶、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 焼豚チャーハン 麦茶	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.9 g カルシウム 195 mg
27 水	ゆかりご飯 ぶどう さばの煮付け 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁(豆腐・なめこ)	さつまいも、米、砂糖、ごま	牛乳、さば、豆腐、油揚げ、みそ	ぶどう、もやし、なめこ、にんじん、きゅうり、ピーマン、しょうが	しょうゆ、みりん	小魚・牛乳 ★焼きいも 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.9 g カルシウム 229 mg
28 木	カレースパゲティ れんこんサラダ スープ(えのき茸・青菜) なし	スパゲティ、米、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、ツナ、卵、しらす、チーズ、かつお節	れんこん、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、えのき茸、さやいんげん、ひじき	酒、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう	小魚・牛乳 小魚おやき 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 22.1 g カルシウム 183 mg
29 金	チキンピラフ コーンスープ かぼちゃコロッケ りんご 人参グラッセ ブロッコリー	米、油、小麦粉、パン粉、バター、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉、鶏肉、生クリーム、卵	玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん、とうもろこし、ブロッコリー	ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 ポップコーン 牛乳	エネルギー 665 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 30.8 g カルシウム 206 mg
30 土	きつねうどん ほうれん草しらすのお浸し バナナ	うどん、米、砂糖、麩	卵、油揚げ、しらす、かつお節	ほうれん草、バナナ、ねぎ、のり	麦茶、しょうゆ、ふりかけ、みりん	小魚・牛乳 ふりかけおにぎり(のりたま) 麦茶	エネルギー 428 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 6.7 g カルシウム 113 mg

●0.1.2歳のみ午前のおやつに小魚・牛乳がつきます。

●19日は誕生会です。

★27日の焼き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。

都合により一部変更する場合があります

