



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

