



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 | 補食 (18:30~) | 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 (土) | 磯うどん キャベツと肉の味噌炒め 梨 | じゃがいも、干しうどん、マヨネーズ、油、砂糖 | 牛乳、豚肉(もも)、鶏肉(ささ身)、米みそ(淡色辛みそ) | 梨、キャベツ、ピーマン、にんじん、ニンニク、わかめ(乾)、たまねぎ | 酒、しょうゆ、食塩、だし(かつお・昆布) | 牛乳 じゃがマヨネーズ 牛乳 | チーズドック | エネルギー 448 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 20.5 g カルシウム 249 mg |
| 03 (月) | 海苔とチーズのサンドイッチ 鶏肉の照り焼き、青菜とコーンのソテー スープ(えのき茸・玉葱・わかめ) パイナップル | 食パン(8枚切)45g、米、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油 | 鶏肉(もも)、チーズ、卵、かに | ほうれんそう、たまねぎ、たけのこ、えのきだけ、ホウレンソウ、ねぎ、のり、わかめ | 麦茶(抽出液)、酒、しょうゆ、本みりん、食塩、コンソメ、こしょう | 牛乳 かにのスープかけご飯 麦茶 | ブチ肉まん | エネルギー 545 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 21.2 g カルシウム 221 mg |
| 04 (火) | ハヤシライス 三色和え スープ(キャベツ・人参) 梨 | 米、じゃがいも、せんべい、粉糖、油、砂糖 | 豚肉(もも)、ヨーグルト、卵 | 梨、たまねぎ、きゅうり、にんじん、パプリカ、もも、みかん、キャベツ | 麦茶(抽出液)、ハヤシライス、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう | 牛乳 フルーツヨーグルトかけ | ポテトフライ | エネルギー 530 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 13.5 g カルシウム 182 mg |
| 05 (水) | シーフード焼きそば ココロサラダ スープ(ハム・小松菜) バナナ | 焼きそばめん、小麦粉、油、バター、砂糖 | 牛乳、えび、生クリーム、あさり水煮、ハム、ツナ | もやし、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、にんじん、ごまつな | 中華ソース、しょうゆ、米酢、食塩、コンソメ、こしょう | 牛乳 ベリービスケット 牛乳 | チャーハン | エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 26.1 g カルシウム 317 mg |
| 06 (木) | 栗ご飯 つくね焼き 和風サラダ 味噌汁(大根・えのき茸) | 米、ペーン、片栗粉、油、オリーブ油、砂糖、黒ごま、いり、ごま油 | 鶏肉(むね肉)、生クリーム、くり、卵、ベーコン、チーズ、米みそ、しらす干し | りんご、キャベツ、だいこん、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、しめじ、エリンギ | 麦茶(抽出液)、しょうゆ、酒、本みりん、米酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう | 牛乳 ★クリームペーン | 今川焼 | エネルギー 635 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 29.6 g カルシウム 259 mg |
| 07 (金) | 焼肉丼 白菜サラダ 味噌汁(油揚げ・かぶ・かぶの葉) 柿 | 米、油、砂糖 | 牛乳、豚肉(ロース)、ウインナー、米みそ、油揚げ、卵黄 | 柿、はくさい、たまねぎ、かぶ、にんじん、みかん、きゅうり、かぶ、ピーマン | しょうゆ、酒、米酢、食塩、こしょう | 牛乳 ミニパイ 牛乳 | 焼きおにぎり | エネルギー 688 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 37.5 g カルシウム 299 mg |
| 08 (土) | 和風スパゲティ じゃが芋のそぼろ煮 スープ(白菜・人参) りんご | 米、スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖 | 豚肉(もも)、豚肉(むね肉)、干しえび、かつお節 | りんご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、はくさい、しめじ、しいたけ、ピーマン、グリーンピース | 麦茶(抽出液)、しょうゆ、食塩、コンソメ、白こしょう、パセリ粉、こしょう | 牛乳 わかめおにぎり | スイートポテト | エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.9 g カルシウム 180 mg |
| 11 (火) | ★唐揚げの甘酢丼 シルバーサラダ 味噌汁(豆腐・なめこ) ぶどう | 食パン(8枚切)、片栗粉、マヨネーズ、はるさめ、油、バター、ごま、いり(白)、砂糖 | 牛乳、鶏肉(もも)、豆腐、つぶしあそ(砂糖添加)、米みそ | ぶどう、なめこ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ニンニク、しょうが | 酒、本みりん、しょうゆ、酢、食塩 | 牛乳 あんこバターサンド 牛乳 | じゃがバター | エネルギー 647 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 32.7 g カルシウム 313 mg |
| 12 (水) | ご飯 さばの味噌煮 ブロッコリーのおかか和え すまし汁(かまぼこ・わかめ) | 米、さつまいも、砂糖 | さば、かまぼこ、米みそ、かつお節 | 柿、ブロッコリー、りんご、ごぼう、にんじん、わかめ、しょうが | 麦茶(抽出液)、酒、しょうゆ、食塩 | 牛乳 野菜チップス 麦茶 | ペーン | エネルギー 409 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 11.7 g カルシウム 155 mg |
| 13 (木) | 卵とじうどん 五目きんぴら スティックチーズ バナナ | ゆでうどん、小麦粉、砂糖、バター、油、片栗粉、ごま油 | 牛乳、卵、チーズ、ちくわ、なるこ | バナナ、ごぼう、パイナップル、ほうれんそう、たまねぎ、こんにゃく、にんじん、ねぎ | しょうゆ、本みりん | 牛乳 パイナップル 牛乳 | 焼きおにぎり | エネルギー 611 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 25.1 g カルシウム 354 mg |
| 14 (金) | バターロールパン 鮭のムニエルマトソースかけ フレッシュサラダ チンゲン菜のクリームスープ | 米、バターロールパン、油、小麦粉、砂糖、片栗粉、バター | さけ、牛乳、鶏肉(小胸)、ベーコン、生クリーム | 梨、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、ごぼう、干ししぶどう、干しいたけ | 麦茶(抽出液)、ケチャップ、しょうゆ、米酢、コンソメ、食塩、ワイン白、こしょう | 牛乳 かしわご飯 麦茶 | チーズドック | エネルギー 635 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 25.2 g カルシウム 232 mg |
| 15 (土) | 豚肉のしょうが焼き丼 野菜の塩昆布和え スープ(青菜・玉葱) キウイフルーツ | 米、小麦粉、メープルシロップ、油、砂糖、バター、ごま、いり(白)、ごま油 | 牛乳、豚肉(ロース)、卵 | たまねぎ、キウイフルーツ、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、塩こんぶ、しょうが | しょうゆ、本みりん、ココアミルクココア、コンソメ、食塩 | 牛乳 ココア入りホットケーキ 牛乳 | ブチ肉まん | エネルギー 652 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 26.7 g カルシウム 332 mg |
| 17 (月) | ナポリタン わかめとコーンのサラダ 月いら玉スープ りんご | じゃがいも、スパゲティ、油、小麦粉、三温粉、片栗粉、砂糖、ごま油 | 卵、ハム、米みそ、チーズ | りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、にんじん、ピーマン、わかめ | 麦茶(抽出液)、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、米酢、食塩、本みりん、コンソメ | 牛乳 味噌ポテト | ワッフル | エネルギー 444 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 17.3 g カルシウム 182 mg |
| 18 (火) | エビピラフ パイナップル タンダーチキン マカロニサラダ スープ(青菜・セロリ) | 米、マヨネーズ、マカロニ、油 | 牛乳、鶏肉(もも)、えび、ヨーグルト | パイナップル、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、セロリ、グリーンピース、ニンニク | 食塩、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、パセリ粉、こしょう | 牛乳 かぼちゃプリン 牛乳 | 焼きおにぎり | エネルギー 531 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 24.3 g カルシウム 273 mg |
| 19 (水) | 納豆ご飯 梨 白身魚のフライ 五色野菜のごま醤油和え すまし汁(豆腐・わかめ) | 米、食パン(6枚切)、パプリカ、小麦粉、ごま(すり)、バター、砂糖 | メルルーサ、豆腐、なつとう、カール、小麦粉、ごま(すり)、ハム、チーズ、卵、油揚げ | 梨、もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン、わかめ | しょうゆ、ウスタ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう | 牛乳 ハムチーズトースト カルピス | ピラフ | エネルギー 608 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 22.9 g カルシウム 302 mg |
| 20 (木) | ホットドッグ 菜果サラダ パンブキンポタージュ バナナ | バターロールパン、米、油、バター、ごま油、食パン(8枚切) | ウインナー、さけ(塩)、生クリーム、牛乳 | キャベツ、かぼちゃ、バナナ、しめじ、きゅうり、みかん、にんじん | 麦茶(抽出液)、ケチャップ、本みりん、しょうゆ、米酢、コンソメ | 牛乳 鮭としめじのご飯 麦茶 | チーズドック | エネルギー 562 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 24.1 g カルシウム 179 mg |
| 21 (金) | ご飯 シューマイ ハンサンズー 味噌汁(じゃがいも、玉葱) | 米、じゃがいも、小麦粉、シューマイの皮、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油 | 牛乳、豚肉(むね肉)、ウインナー、卵、米みそ(淡色辛みそ) | 柿、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、グリーンピース | しょうゆ、酒、米酢、食塩 | 牛乳 アメリカンドッグ 牛乳 | スイートポテト | エネルギー 674 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 28.3 g カルシウム 288 mg |
| 22 (土) | きのこうどん 大根のそぼろ煮 りんご | 干しうどん、米、砂糖、油、ごま、いり(白) | 卵、鶏肉(むね肉)、チーズ、かつお節 | だいこん、りんご、しめじ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、えのきだけ | 麦茶(抽出液)、しょうゆ、本みりん | 牛乳 チーズおかかおにぎり | ドーナツ | エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 11.2 g カルシウム 201 mg |

| | | | | | | | | |
|-----------|--|---------------------------------------|---|---|---------------------------------|----------------------------------|---------|---|
| 24 (月) | 野菜パン ポルシチ ちりめんサラダ 牛乳 | かぼちゃロールパン、小麦粉、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油 | 牛乳、豚肉(もも)、鶏肉(むね肉)、ちりめんじゃこ、生クリーム | ぶどう、にんじん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ねぎ | 麦茶(抽出液)、ケチャップ、酒、しょうゆ、米酢、コンソメ | 牛乳 手作り肉まん | ポテトフライ | エネルギー 614 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 23.2 g カルシウム 343 mg |
| 25 (火) | みそラーメン ひじきサラダ チーズ バナナ | 中華めん(生)、米、油、砂糖、ごま油 | 豚肉(むね肉)、なると、チーズ、ツナ(油漬)、米みそ(淡色辛みそ)、たらこ、するめ | バナナ、もやし、ほうれんそう、ホールコーン、にんじん、さやえんどう | 麦茶(抽出液)、しょうゆ、めんつゆ、酒、米酢 | 牛乳 たらこおにぎり 幼児:するめ 乳児:小魚 | チーズドック | エネルギー 545 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 16.2 g カルシウム 246 mg |
| 26 (水) | ご飯 さんまの竜田揚げ お浸し(キャベツ・もやし・人参) 味噌汁(里芋・青菜) | 米、さといも、小麦粉、バター、片栗粉、油、砂糖、ごま、いり(白) | 牛乳、さんま、卵、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ(ピザ用)、かつお節 | りんご、キャベツ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、ホールコーン、にんじん | しょうゆ、酒、カレー粉、パセリ粉 | 牛乳 カレーチーズマフィン 牛乳 | おかかおにぎり | エネルギー 747 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 38.9 g カルシウム 318 mg |
| 27 (木) | 三色丼 ツナの醤油サラダ 味噌汁(大根・葱) なし | 米、油、砂糖、ごま油、ごま、いり(黒) | 牛乳、鶏肉(むね肉)、卵、ツナ(油漬)、米みそ(淡色辛みそ) | 梨、かぼちゃ、だいこん、キャベツ、ねぎ、きゅうり、にんじん | しょうゆ、本みりん、食塩 | 牛乳 大塚かぼちゃ 牛乳 | ワッフル | エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 26.3 g カルシウム 273 mg |
| 28 (金) | 麦ご飯 マーボー豆腐 野菜と鶏肉のごま和え スープ(青菜・セロリ) | 米、押麦、砂糖、ごま(すり)、小麦粉、油、片栗粉、ごま油 | とうふ(味醂豆腐)、鶏肉(むね肉)、うすら卵(水煮)、焼豚、米みそ(淡色辛みそ) | パイナップル、きゅうり、たまねぎ、セロリ、にんじん、わかめ | 麦茶(抽出液)、しょうゆ、酒、食塩、米酢、コンソメ | 牛乳 焼豚チャーハン 麦茶 | 今川焼 | エネルギー 585 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 19.9 g カルシウム 255 mg |
| 29 (土) | 味噌バターコーン豚丼 切干大根のサラダ スープ(白菜・人参) 柿 | 米、小麦粉、砂糖、ごま、油 | 牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ) | 柿、はくさい、ホールコーン、にんじん、きゅうり、いちごジャム、切り干しだいこん | 本みりん、酒、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう | 牛乳 いちご煎パン 牛乳 | 焼きおにぎり | エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.4 g カルシウム 326 mg |
| 31 (月) | ご飯 かぼちゃコロケ ミニトマト、せんキャベツ 味噌汁(豆腐・わかめ) | 米、砂糖、油、バター、小麦粉、パン粉、マヨネーズ | 牛乳、とうふ(味醂豆腐)、豚肉(むね肉)、卵、米みそ(淡色辛みそ) | かぼちゃ、ミニトマト、梨、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、どうもろこし、にんじん | ケチャップ、食塩 | 牛乳 ポップコーン 牛乳 | ブチ肉まん | エネルギー 740 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 37.2 g カルシウム 309 mg |

- 0.1.2歳のみ午前のおやつに牛乳がつかます。
- 18日はお誕生日会です。
- ★印は新メニューです。
- 🍷印は手作りの補食を提供する日です。

1ヶ月平均栄養価

エネルギー 538 kcal
たんぱく質 19.9 g
脂質 21.3 g
塩分 2.6 g