



10月献立表



かずみ保育園

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、鶏肉(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、三温糖、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、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 パンプキンポータージュ 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 シュウマイ ハンサンスー 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