



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	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	午後おやつ		
02 月	三色丼 マロニーの金平 味噌汁(かぼちゃ・青菜) ぶどう	米、食パン(6枚切)60g、はるさめ、バター、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉(ひき肉)、卵、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、さやえんどう、干しいたけ	しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 シュガートースト 牛乳	スティックナゲット	エネルギー 614 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 21.8 g カルシウム 276 mg
03 火	チーズサンド チリコンカン 白菜サラダ りんご	食パン(8枚切)45g、米、油、バター、砂糖	牛乳、豚肉(ひき肉)、大豆(水煮)、さけ(塩)、チーズ	トマト、たまねぎ、りんご、はくさい、みかん、きゅうり、にんじん、いんげん、のり、レモン	麦茶(抽出液)、ケチャップ、米酢、ウスターソース、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 鮭寿司 麦茶	スイートパンプキン	エネルギー 633 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 29.1 g カルシウム 359 mg
04 水	和風スパゲティー ブロッコリーサラダ スープ(玉葱・わかめ) 柿	スパゲティー、砂糖、リッツ、マヨネーズ、油	牛乳、ベーコン、干しえび、かつお節	かき、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、りんごジュース、もも、みかん、にんじん	しょうゆ、食塩、コンソメ、白こしょう	牛乳 きらきらゼリー リッツ 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 595 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 25.8 g カルシウム 310 mg
05 木	ご飯 さんまのかば焼き 青菜もやし人参のごま和え 豚汁	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま/すり(白)、はるさめ、ごま油	さんま、豚肉(もも)、豚肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ほうれんそう、なし、だいこん、ねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、ごぼう、たけのこ	麦茶(抽出液)、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	牛乳 手作り肉まん 麦茶	スイートポテト	エネルギー 718 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 29.7 g カルシウム 251 mg
06 金	ハヤシライス ちりめんサラダ スープ(鶏肉・わかめ・セロリ) りんご	米、じゃがいも、小麦粉、バター、粉糖、油	牛乳、豚肉(もも)、鶏肉(小間切れ)、ちりめんじゃこ、卵	りんご、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、セロリ	ハヤシライス、米酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 わくわくクッキー 牛乳	今川焼	エネルギー 650 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 26.1 g カルシウム 276 mg
07 土	おかめうどん 酢の物 バナナ	じゃがいも、干しうどん、マヨネーズ、麩(焼豆)、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ、しらす干し	バナナ、きゅうり、ほうれんそう、しいたけ、ねぎ、わかめ(乾)	しょうゆ、本みりん、米酢、食塩	牛乳 じゃがマヨネーズ 牛乳	プチホットケーキ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.3 g カルシウム 269 mg
10 火	納豆ご飯 ぶどう 鶏肉のはちみつレモン焼き お浸し(青菜・人参) すまし汁(かまぼこ・みつば)	米、砂糖、はちみつ	牛乳、鶏肉(もも)、なつとう、かまぼこ、卵黄、かつお節	ぶどう、りんご、ほうれんそう、にんじん、みつば、レモン(果汁)、刻みのり	しょうゆ、酒、食塩、シナモン	牛乳 アップルパイ 牛乳	スティックナゲット	エネルギー 631 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 26.6 g カルシウム 276 mg
11 水	ご飯 りんご 白身魚のフライ 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁(麩・玉葱)	米、小麦粉、やまといも、パン粉、油、マヨネーズ、ごま、砂糖	メルルーサ、卵、油揚げ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご240g、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン	麦茶(抽出液)、中濃ソース、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 洋風お好み焼き 麦茶	ごまかぼちゃ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.7 g カルシウム 199 mg
12 木	ちゃんぽんラーメン さつま芋サラダ スティックチーズ バナナ	中華めん(生)、さつまいも、パン粉、マヨネーズ、オリーブ油、油、片栗粉、ごま油	カルピス、ベーコン、えび、豚肉(もも)、チーズ、かまぼこ、あさり	バナナ、カットマト(缶)、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ニンニク	ケチャップ、食塩、パセリ粉	牛乳 ペンネマトソース カルピス	プチ肉まん	エネルギー 581 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 21.4 g カルシウム 252 mg
13 金	かぼちゃロールパン ポークシチュー ココロサラダ 牛乳 梨	かぼちゃロールパン、じゃがいも、米、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、鶏肉(むね)、卵	たまねぎ、なし、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、ねぎ	麦茶(抽出液)、米酢、酒、食塩、コンソメ	牛乳 鶏雑炊 麦茶	フライドポテト	エネルギー 617 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 24.5 g カルシウム 276 mg
14 土	豚肉の甘辛丼 れんこんサラダ スープ(えのき草・青菜) バナナ	米、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(ロース)、ツナ(油漬)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、れんこん、ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、にんじん	しょうゆ、酒、食塩、コンソメ	牛乳 蒸しパン 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 727 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 34.7 g カルシウム 289 mg
16 月	ご飯 梨 肉じゃが 和風サラダ 味噌汁(豆腐・わかめ)	じゃがいも、米、しらたき、せんべい(星たべよ)3.2g、油、砂糖、粉糖、ごま油	とうふ、ヨーグルト、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	なし、キャベツ、たまねぎ、パインアップル、バナナ、にんじん、もも、みかん、きゅうり、キウイ	麦茶(抽出液)、しょうゆ、米酢、本みりん、食塩	牛乳 フルーツヨーグルトがけ せんべい 麦茶	チーズドック	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.2 g カルシウム 232 mg
17 火	エビピラフ 柿 ★ピザチキン ポテトサラダ スープ(青菜・セロリ)	プリン、米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉(もも)、えび(むき身)、チーズ(ピザ用)	かき、たまねぎ、みか、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、もも、パインアップル、セロリ、ピーマン	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ、しょうゆ、パセリ粉、こしょう	牛乳 ハロウィンプリン 牛乳	プチ肉まん	エネルギー 673 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 30.4 g カルシウム 364 mg
18 水	卵とじうどん 根野菜の炒り煮 スティックチーズ バナナ	ゆでうどん、さといも、米、砂糖、小麦粉、片栗粉、ごま油、ごま/いり、油	卵、チーズ、油揚げ、なると、するめ	バナナ、板こんにゃく、れんこん、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、焼のり	麦茶(抽出液)、しょうゆ、本みりん	牛乳 たぬきつねおにぎり 乳児：小魚、麦茶 幼児：するめ、麦茶	スイートポテト	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.6 g カルシウム 256 mg

日 曜	献立名	材料名(給食・午後おやつ)				午前おやつ	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	午後おやつ		
19 木	セサミパン りんご ハムピカタ 青菜とコーンのバターソテー ミネストローネ	さつまいも、強力粉、砂糖、マカロニ、油、ごま、小麦粉、オリーブ油、バター	牛乳、卵、ハム、ベーコン、チーズ(粉チーズ)	キャベツ、りんご、ほうれんそう、たまねぎ、トマト、コーン、にんじん、セロリ	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 大学芋 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 646 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 26.1 g カルシウム 366 mg
20 金	鶏の照りマヨ丼 ツナの醤油サラダ 味噌汁(大根・油揚げ) ぶどう	米、干しとうもろ、油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油	鶏肉(小間切れ)、豚肉(もも)、卵、かまぼこ、ツナ(油漬缶)、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、キャベツ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、わかめ(乾)	麦茶(抽出液)、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、こしょう	牛乳 にゅうめん 麦茶	今川焼	エネルギー 587 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 22.3 g カルシウム 180 mg
21 土	きのこスパゲティ コールスローサラダ スープ(葱・わかめ) なし	スパゲティ、チーズ、オリーブ油、ごま/いり(白)、砂糖、ごま油	チーズ、ベーコン、かつお節	なし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、まいたけ、しめじ、ピーマン、のり、コーン	麦茶(抽出液)、しょうゆ、米酢、食塩、コンソメ	牛乳 チーズおかわおにぎり 麦茶	ごまかぼちゃ	エネルギー 414 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 13.0 g カルシウム 199 mg
23 月	ご飯 ぶどう 筑前煮 野菜の塩昆布和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	じゃがいも、米、せんべい(皇たべよ) 3.2g、砂糖、油、ごま油	鶏肉(小間切れ)、牛乳、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、にんじん、きゅうり、キャベツ、板こんにゃく、ごぼう、塩こんぶ、玉ねぎ	麦茶(抽出液)、しょうゆ、酒	牛乳 杏仁豆腐 せんべい 麦茶	プチ肉まん	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 9.8 g カルシウム 186 mg
24 火	ジャム&バターサンド 鮭のムニエルマトソースかけ フレンチサラダ スープ(もやし・葱) りんご	食パン(8枚切) 45g、米、油、バター、小麦粉、砂糖	さけ(40g)、鶏肉(小間切れ)、生クリーム	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、ねぎ、ごぼう、干しぶどう	麦茶(抽出液)、ケチャップ、しょうゆ、米酢、食塩、酒、ワイン、コンソメ、こしょう	牛乳 鳥飯 麦茶	スイートパンブキン	エネルギー 543 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 19.9 g カルシウム 170 mg
25 水	ご飯 梨 ★切り干し大根春巻き ポパイサラダ 味噌汁(豆腐・なめこ)	米、コーンフレーク、マッシュマロ、マヨネーズ、バター、油、春巻の皮、はるさめ、砂糖	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ(水煮缶)	なし(梨) 240g、ほうれんそう、なめこ、切り干しだいこん、にら、しょうが	オイスターソース、本みりん、しょうゆ、酒、白こしょう、食塩	牛乳 マッシュマロフレーク 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 615 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 29.2 g カルシウム 307 mg
26 木	みそラーメン 白いんげん豆煮 ほうれん草しらすのお浸し バナナ	中華めん(生)、じゃがいも、ぎょうざの皮、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(ひき肉)、いんげんまめ(乾)、なると、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し(半)	ほうれんそう、バナナ、もやし、ホールコーン(缶)、にんじん、ねぎ、たまねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳 インドサモサ 牛乳	ごまかぼちゃ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 18.8 g カルシウム 338 mg
27 金	栗ご飯 柿 高野豆腐の肉詰め 味噌汁(白菜・油揚げ) 三色和え	米、さつまいも、ホットケーキ粉、はちみつ、バター、砂糖、黒ごま/いり、油	牛乳、卵、鶏肉(ひき肉)、くり、油揚げ、とうふ(高野豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)	かき、きゅうり、にんじん、はくさい、りんご	だし汁(かつお・昆布)、本みりん、しょうゆ、米酢、酒、食塩	牛乳 さつま芋りんごマフィン 牛乳	スティックナゲット	エネルギー 689 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 24.5 g カルシウム 353 mg
28 土	カレーうどん ひじきサラダ りんご	干しうどん、米、片栗粉、油、砂糖	豚肉(もも)、ツナ(油漬缶)	たまねぎ、りんご、にんじん、ねぎ、さやえんどう、ごぼう、ひじき	麦茶(抽出液)、しょうゆ、めんつゆ(3倍濃縮)、酒、米酢、食塩、カレー粉	牛乳 豚肉入り混ぜご飯 麦茶	ごまかぼちゃ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 12.3 g カルシウム 181 mg
30 月	唐揚げの甘酢丼 カニサラダ 豆苗入り卵スープ りんご	米、小麦粉、片栗粉、油、ごま/いり(白)、ごま油、砂糖	鶏肉(もも) 唐揚げ用、卵、かに(ズワイ・水煮缶)	キャベツ、りんご、たまねぎ、トウモロコシ、れんこん、きゅうり、にら、にんじん	麦茶(抽出液)、しょうゆ、本みりん、酒、酢、米酢、めんつゆ(3倍濃縮)、食塩、コンソメ	牛乳 れんこんこらちチミ 麦茶	今川焼	エネルギー 628 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 26.6 g カルシウム 241 mg
31 火	カレーチャーハン ハンバーグ プロックリー じゃが芋の千切りサラダ パンブキンポターシュ 梨	米、じゃがいも、砂糖、油、バター、マヨネーズ、パン粉(生)、片栗粉	牛乳、豚肉(ひき肉)、ウインナー、卵、生クリーム、ハム(細切り)	かぼちゃ、たまねぎ、なし、プロックリー、きゅうり、にんじん、とうもろこし	ケチャップ、米酢、食塩、コンソメ、ウスターソース、カレー粉	牛乳 ポップコーン 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 686 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 34.9 g カルシウム 286 mg

- 0.1.2歳のみ午前のおやつに牛乳が付きまます。
- 17日は誕生会です。
- ★印は新しいメニューです。
- ☾印は手作りの補食を提供する予定です。
- ※都合により変更する場合があります。

1ヶ月平均栄養価

エネルギー	545kcal
たんぱく質	20.9g
脂質	19.7g
塩分	2.7g