



10月献立表



かすみ保育園

日／曜	献立名	材料名（昼食・午後おやつ）				午前おやつ 午後おやつ		栄 養 価	補食 （18：30～）
		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 － 水 －	カレーうどん さつま芋サラダ スティックチーズ 柿	ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、やまといも、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、チーズ、卵、かつお節	かき、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、グリーンピース	しょうゆ、中濃ソース、カレー粉、食塩	牛乳 洋風お好み焼き 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 25.7 g カルシウム 346 mg	スイートポテト	
02 － 木 －	かぼちゃロールパン パナナ 鶏肉のマスタードソース 青菜とコーンとハムのソテー ミネストローネ	パン、白玉粉、片栗粉、マヨネーズ、小麦粉、マカロニ、砂糖、ごま、オリーブ油、はちみつ	鶏肉(もも)、とうふ(絹ごし豆腐)、ハム、つぶしあん(砂糖添加)、ベーコン	ほうれんそう、パナナ、キャベツ、たまねぎ、トマト、コーン、セロリ	麦茶(抽出液)、ケチャップ、粒入りマスタード、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう、パセリ粉	牛乳 ★ごま団子 麦茶	エネルギー 581 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 27.7 g カルシウム 212 mg		焼きおにぎり
03 － 金 －	ご飯 ぶどう ぶりの照り焼き 野菜の塩昆布和え 味噌汁（豆腐・なめこ・葱）	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま油	ぶり、とうふ(木綿豆腐)、牛乳、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、卵	ぶどう、キャベツ、きゅうり、にんじん、なめこ、たまねぎ、ねぎ、塩こんぶ、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 ベーコンポテトパイ カルピス	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 24.0 g カルシウム 203 mg	スイート パンプキン	
04 － 土 －	きのこスパゲティー オーロラサラダ スープ（えのき茸・玉葱・セロリ） キウイフルーツ	スパゲティー、小麦粉、バター、砂糖、マヨネーズ、オリーブ油	牛乳、卵、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、キウイ、きゅうり、えのき、にんじん、コーン、まいたけ、しめじ、ピーマン、セロリ	ケチャップ、しょうゆ、ココア(ビュアココア)、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 ココアカップケーキ 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 28.1 g カルシウム 278 mg		ブチ肉まん
06 － 月 －	鶏の照りマヨ丼 五色野菜のごま醬油和え 味噌汁（大根・えのき茸・わかめ） なし	米、白玉粉、マヨネーズ、砂糖、ごま/すり（白）、油、片栗粉	鶏肉(小間切れ)、つぶしあん、とうふ(木綿豆腐)、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	なし、だいこん、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきだけ、ピーマン、かぼちゃ、わかめ	麦茶(抽出液)、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、こしょう	牛乳 お月見あんころもち 麦茶	エネルギー 514 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 16.2 g カルシウム 206 mg	スティック ナゲット	
07 － 火 －	セサミパン 柿 鮭のムニエルマトソースかけ コロコロサラダ スープ（ベーコン・わかめ・セロリ）	強力粉、米、油、ごま/いり（黒）、小麦粉、砂糖、バター	さけ、卵、生クリーム、ツナ(油漬)、ベーコン	かき、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン、セロリ、ひじき、わかめ	麦茶(抽出液)、ケチャップ、米酢、食塩、ワイン(白)、コンソメ、本みりん、しょうゆ、こしょう	牛乳 ひじきチャーハン 麦茶	エネルギー 614 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 24.9 g カルシウム 224 mg		チーズドック
08 － 水 －	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 パナナ	中華麺、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、いんげんまめ、卵、なると、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	ほうれんそう、パナナ、もやし、コーン、にんじん、ねぎ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳 サーターアングギー 牛乳	エネルギー 708 kcal たんぱく質 30.8 g 脂 質 19.8 g カルシウム 362 mg	スイートポテト	
09 － 木 －	ご飯 キウイフルーツ ジャージャン豆腐 ブロッコリーとツナのさっぱりサラダ 味噌汁（麩・玉葱）	米、干し豆腐めん、油、砂糖、麩(焼ふ)、片栗粉	とうふ(絞り豆腐)、豚肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、ツナ	たまねぎ、キウイ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、しめじ、干ししいたけ、わかめ、ニンニク、しょうが	麦茶(抽出液)、しょうゆ、めんつゆ(3倍濃縮)、米酢、本みりん	牛乳 にゅうめん 麦茶	エネルギー 554 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 19.2 g カルシウム 227 mg		ブチ肉まん
10 － 金 －	根菜カレーライス 白菜サラダ スープ（ハム・キャベツ・玉葱） ぶどう	米、さつまいも、コーンフレーク、マッシュマロ、バター、油	牛乳、豚肉(もも)、ハム	ぶどう、たまねぎ、はくさい、にんじん、れんこん、キャベツ、みかん、きゅうり	カレールウ、米酢、食塩、コンソメ、こしょう、パセリ粉	牛乳 マッシュマロフレーク 牛乳	エネルギー 681 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 26.0 g カルシウム 285 mg	焼きおにぎり	
11 － 土 －	焼肉丼 和風サラダ スープ（青菜・セロリ） パナナ	米、小麦粉、油、メープルシロップ、砂糖、バター、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、卵、しらす干し(半乾燥)、米みそ(淡色辛みそ)	パナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、ピーマン、セロリ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒、米酢、食塩、コンソメ	牛乳 ホットケーキ 牛乳	エネルギー 673 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 29.8 g カルシウム 325 mg		スイート パンプキン
14 － 火 －	ジャム&バターサンド（マーマレード） ボークシチュー なし マカロニサラダ 牛乳	食パン、じゃがいも、米、マヨネーズ、マカロニ、バター、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、鶏肉(むね)、卵、するめ、ハム(細切り)	たまねぎ、なし、にんじん、きゅうり、マーマレード、みつば、グリーンピース、干ししいたけ	麦茶(抽出液)、しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶 鶏飯 乳児：小魚 幼児：するめ	エネルギー 684 kcal たんぱく質 30.5 g 脂 質 28.4 g カルシウム 264 mg	チーズドック	
15 － 水 －	ほうとう風うどん セロリと鶏肉のごま味噌和え スティックチーズ キウイフルーツ	ゆでうどん、ビスケット、ごま/すり（白）、砂糖、ごま油	鶏肉(小間切れ)、牛乳、鶏肉(ささ身)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ	かぼちゃ、キウイ、にんじん、セロリ、きゅうり、ねぎ、みかん、もも、ごぼう	麦茶(抽出液)、しょうゆ、酒、米酢	麦茶 杏仁豆腐 ビスケット 麦茶	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13.4 g カルシウム 290 mg		焼きおにぎり
16 － 木 －	ふりかけご飯 柿 鶏肉のレモン煮 ちりめんサラダ 味噌汁（わかめ・玉葱）	米、砂糖、米粉、バター、油、片栗粉	牛乳、鶏肉(もも)唐揚げ用、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ちりめんじゃこ	かき、りんご、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、レモン、わかめ	しょうゆ、ふりかけ(のり玉)、酒、米酢、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 米粉と リンゴのケーキ 牛乳	エネルギー 779 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 33.4 g カルシウム 312 mg	スティック ナゲット	
17 － 金 －	ご飯 バイナッフル かじきのステーキソースかけ れんこんとさつま揚げの金平 味噌汁（かぼちゃ・青菜）	米、さつまいも、油、砂糖、小麦粉、ごま/いり（白）	かじき(50g)、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	れんこん、かぼちゃ、バイナッフル、たまねぎ、ほうれんそう、ごぼう、にんじん	麦茶(抽出液)、しょうゆ、米酢、酒、本みりん、食塩、こしょう	牛乳 野菜チップス 麦茶	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.9 g カルシウム 174 mg		スイートポテト
18 － 土 －	肉うどん お浸し（青菜・キャベツ・人参） パナナ	じゃがいも、干しうどん、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、卵、かつお節	ほうれんそう、パナナ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん	しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 じゃがマヨネーズ 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 19.3 g カルシウム 275 mg	ブチ肉まん	

日 ／ 曜	献立名	材料名（昼食・午後おやつ）				午前おやつ 午後おやつ	栄 養 価	補食 （18：30～）
		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			
20 － 月 －	チーズサンド ぶどう チリコンカン フレンチサラダ コーンスープ	食パン、米、油、 バター、砂糖	牛乳、豚肉(ひき 肉)、大豆(水煮)、 卵、さけ(塩)、 チーズ、生クリー ム	たまねぎ、ぶどう、ト マト、キャベツ、コー ン、きゅうり、にんじ ん、干しぶどう	麦茶(抽出液)、ケ チャップ、ウス ターソース、米 酢、食塩、コンソ メ、パセリ粉、白 こしょう、こしょ う	牛乳 鮭と卵の 洋風混ぜご飯 麦茶	エネルギー 692 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 33.6 g カルシウム 300 mg	スイート パンプキン
21 － 火 －	静岡風親子丼 大根のそぼろ煮 すまし汁（かまぼこ・みつば） なし	米、砂糖、ビス ケット、油	牛乳、かまぼこ、 鶏肉(小間切れ)、 鶏肉(ひき肉)、卵	だいこん、なし、パナ ナ、みかん、パイン、 キウイ、にんじん、も も、みつば、さやいん げん、さやえんどう、 干ししいたけ	しょうゆ、酒、食 塩、本みりん	牛乳 フルーツボンチ ビスケット 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 280 mg	焼きおにぎり
22 － 水 －	ちゃんぽんラーメン ボパイサラダ スティックチーズ バナナ	中華麺、食パン、 ミロ、マヨネー ズ、バター、グラ ニュー糖、油、粉 糖、片栗粉、ごま 油	牛乳、えび(むき 身)、卵、豚肉(も も)、チーズ、か まぼこ、あさり (水煮缶)、ハム	バナナ、ほうれんそ う、キャベツ、ねぎ、 にんじん、レモン	食塩	牛乳 レモンラスク ミロ	エネルギー 707 kcal たんぱく質 31.4 g 脂 質 32.7 g カルシウム 513 mg	ブチ肉まん
23 － 木 －	ピラフ キウイフルーツ ピザチキン ジャーマンポテト スープ（コーン・玉葱）	プリン、米、じゃ がいも、油、砂糖	牛乳、鶏肉(も も)、生クリー ム、チーズ(ピザ 用)、ベーコン	たまねぎ、キウイ、 コーン、にんじん、か ぼちゃ、ピーマン、さ やいんげん、グリーン ピース	ケチャップ、中濃 ソース、食塩、コ ンソメ、パセリ 粉、こしょう、白 こしょう	牛乳 ハロウィンプリン 牛乳	エネルギー 678 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 32.1 g カルシウム 355 mg	スティック ナゲット
24 － 金 －	ご飯 柿 さんまの竜田揚げ きゅうりのごまマヨネーズ 味噌汁（豆腐・キャベツ）	米、ペンネ、マヨ ネーズ、油、片栗 粉、ごま/すり (白)	牛乳、さんま、ど うぶ(木綿豆腐)、 鶏肉(ささ身)、豚 肉(ひき肉)、米み そ(淡色辛みそ)	かき、キャベツ、きゅ うり、たまねぎ、にん じん、さやいんげん、 しょうが、ニンニク	しょうゆ、酒、食 塩、コンソメ、カ レー粉、こしょう	牛乳 パンネのカレー炒め 牛乳	エネルギー 739 kcal たんぱく質 32.1 g 脂 質 40.0 g カルシウム 331 mg	チーズドック
25 － 土 －	豚肉のしょうが焼き丼 三色和え スープ（ベーコン・玉葱・コーン） なし	米、ビスケット、 油、砂糖、ごま/ いり(白)	豚肉(ロース)、牛 乳、卵、ベーコン	たまねぎ、なし、きゅ うり、コーン、にんじ ん、しょうが	麦茶(抽出液)、 しょうゆ、本みり ん、米酢、コンソ メ、食塩、パセリ 粉、こしょう	牛乳 フルーチェ ビスケット 麦茶	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 23.5 g カルシウム 211 mg	焼きおにぎり
27 － 月 －	ご飯 ぶどう 切り干し大根春巻き 野菜と鶏肉のごま和え 味噌汁(キャベツ・玉葱)	米、食パン、メー フルシロップ、 油、砂糖、ごま/ すり、ごま油、春 巻の皮、はるさめ	牛乳、鶏肉(ささ 身)、卵、米みそ (淡色辛みそ)、ツ ナ(水煮缶)	ぶどう、きゅうり、 キャベツ、たまねぎ、 切り干しだいこん、に ら、しょうが、わか め、レモン	しょうゆ、オイス ターソース、本み りん、酒、米酢、 白こしょう	牛乳 フレンチトースト 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 20.9 g カルシウム 364 mg	ブチ肉まん
28 － 火 －	あんかけ焼きそば ほうれん草とツナの醤油和え わかめのかき玉スープ りんご	焼そばめん、米、 片栗粉、油、砂 糖、ごま/いり (白)、ごま油	豚肉(もも)、卵、 かまぼこ、えび (むき身)、ツナ(水 煮缶)、しらす干 し(半乾燥)	ほうれんそう、りん ご、キャベツ、たまね ぎ、ねぎ、にんじん、 えのきたけ、ピーマ ン、しいたけ、のり、 わかめ	麦茶(抽出液)、 しょうゆ、酢、食 塩、コンソメ	牛乳 ☆ゆかりしらす おにぎり 麦茶	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 12.6 g カルシウム 209 mg	スイートポテト
29 － 水 －	中華風そぼろ丼 じゃがいもの干切りサラダ 春雨スープ（にんじん・ねぎ・しいたけ） なし	米、小麦粉、じゃ がいも、バター、 砂糖、油、はるさ め、片栗粉、ごま 油	牛乳、豚肉(ひき 肉)、卵、ハム(細 切り)	なし、たまねぎ、パ イン、きゅうり、にん じん、だけのこ、ねぎ、 グリーンピース、干し しいたけ、しょうが	しょうゆ、酒、米 酢、食塩、コンソ メ	牛乳 パインの カップケーキ 牛乳	エネルギー 673 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 29.5 g カルシウム 267 mg	チーズドック
30 － 木 －	納豆ご飯 柿 白身魚のフライ 酢味噌和え 豚汁	米、米粉、油、 ホットケーキ粉、 パン粉、小麦粉、 砂糖	牛乳、メルルー サ、なつとう、ち くわ、豚肉、卵、 米みそ(淡色辛み そ)、チーズ、油 揚げ	かき、きゅうり、だい こん、にんじん、ね ぎ、板こんにゃく、ご ぼう、わかめ(乾)、刻み のり	しょうゆ、米酢、 中濃ソース、食 塩、パセリ粉、こ しょう	牛乳 ボンデケージョ 牛乳	エネルギー 650 kcal たんぱく質 33.3 g 脂 質 24.0 g カルシウム 371 mg	焼きおにぎり
31 － 金 －	ハヤシライス シルバーサラダ パンプキンポタージュ パイナップル	米、じゃがいも、 小麦粉、バター、 マヨネーズ、粉 糖、はるさめ、 油、片栗粉	豚肉(もも)、ハム (細切り)、生ク リーム、牛乳、卵	りんごジュース、たま ねぎ、かぼちゃ、パ イン、にんじん、きゅ うり、グリーンピース	ハヤシルウ、食 塩、コンソメ、白 こしょう、パセリ 粉	牛乳 ハロウィンクッキー りんごジュース	エネルギー 712 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 27.3 g カルシウム 162 mg	スティック ナゲット

- 0. 1. 2歳のみ午前のおやつに牛乳がつきます。
- 23日は誕生会です。
- 都合により一部変更する場合があります。
- ★印は新しいメニューです。
- ☆28日は、食育でこあらぐみがゆかりしらすおにぎりを作ります。

1ヶ月平均栄養価

エネルギー

たんぱく質

脂 質

塩 分

484kcal

22.0g

20.9g

2.9g