



令和5年10月分保育所給食予定表

| 日 / 曜 | 献立名 | おやつ | | 材 料 名 | | | 栄 養 価 (3歳以上児) |
|--------------|---|---------------|----------------------|--|------------------------|--|--|
| | | 午前(未満児) | 午後(全 員) | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 2 / 月 | ご飯 鶏肉のフレーク焼き きゅうりのレモン醤油和え 五目スープ | 牛乳 ビスケット | 牛乳 メロンパントースト | 精白米/強化米/マヨネーズ/フレークポテト/ごま油/食パン/バター/グラニュー糖/薄力粉 | 鶏肉/牛乳 | きゅうり/レモン/だいこん/にんじん/ほうれんそう/しいたけ/玉ねぎ | エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 23.5 g 食塩相当 2.4 g |
| 3 / 火 | ご飯 魚の鍋照り ひじきの炒り煮 みそ汁 | 牛乳 クラッカー | 牛乳 スコーン | 精白米/強化米/三温糖/かたくり粉/米白絞油/しらたき/米サラダ油/薄力粉/バター/チョコチップ | かじき/ひじき/凍り豆腐/油揚げ/みそ/牛乳 | しょうが/にんじん/かぶ/かぶの葉/玉ねぎ/かぼちゃ | エネルギー 666 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 25.2 g 食塩相当 1.9 g |
| 4 / 水 | 食パン ジャム ハンバーグ もやしのごまサラダ 野菜たっぷりコーンスープ | 牛乳 ミニボン菓子 | 麦茶 おにぎり | 食パン/ジャム/パン粉/三温糖/ごま/じゃがいも/精白米/強化米 | 豚肉/牛乳/たまご/ハム/脱脂粉乳/わかめ | 玉ねぎ/もやし/きゅうり/にんじん/ブロッコリー/クリームコーン/コーン缶 | エネルギー 617 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 13.9 g 食塩相当 2.4 g |
| 5 / 木 | ご飯 さばのみそ煮 納豆和え 沢煮椀 | 牛乳 せんべい | 牛乳 あんまん | 精白米/強化米/三温糖/米サラダ油/強力粉/薄力粉/ごま | さば/みそ/納豆/豚肉/油揚げ/牛乳/あずき | しょうが/こまつな/ほうれんそう/ごぼう/にんじん/とうみょう | エネルギー 591 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 20.2 g 食塩相当 2.4 g |
| 6 / 金 | ロールパン チキンカツ 野菜サラダ トマトスープ | 牛乳 あられ | 麦茶 ヨーグルト お菓子 | ロールパン/薄力粉/パン粉/米白絞油/マヨネーズ/ごま/じゃがいも/バター/お菓子 | 鶏肉/たまご/ベーコン/牛乳/ヨーグルト | ブロッコリー/キャベツ/にんじん/玉ねぎ/トマト缶 | エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 25.3 g 食塩相当 1.9 g |
| 7 / 土 | カレーうどん 黄桃缶 牛乳 | 牛乳 乳児用お菓子 | 麦茶 チョコパン | うどん/じゃがいも/三温糖/食パン/チョコレートクリーム | 豚肉/牛乳 | 玉ねぎ/にんじん/もも缶 | エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 14.3 g 食塩相当 2.0 g |
| 9 / 月 | <h2>ス ポ ー ツ の 日</h2> | | | | | | |
| 10 / 火 | ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーのごま和え 春雨スープ | 牛乳 ウエハース | 牛乳 さつまいもスティック | 精白米/強化米/ごま油/かたくり粉/三温糖/ごま/はるさめ/さつまいも/米白絞油/グラニュー糖 | 豆腐/豚肉/みそ/わかめ/牛乳 | にんじん/玉ねぎ/にら/しょうが/ブロッコリー | エネルギー 596 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.3 g 食塩相当 1.9 g |
| 11 / 水 | 食パン ジャム ローストチキン ツナ入りマカロニサラダ 豆腐と野菜のスープ | 牛乳 ビスケット | 牛乳 抹茶蒸しケーキ | 食パン/ジャム/三温糖/マカロニ/米サラダ油/マヨネーズ/ホットケーキミックス | 鶏肉/ツナ缶/ベーコン/豆腐/牛乳/たまご | しょうが/にんにく/コーン缶/きゅうり/にんじん/ピーマン/キャベツ/玉ねぎ | エネルギー 624 kcal たんぱく質 30.5 g 脂 質 22.4 g 食塩相当 2.1 g |
| 12 / 木 | 麦ご飯 ポークカレー ナムル みかん缶 | 牛乳 せんべい | 牛乳 お麩ラスク | 精白米/押麦/じゃがいも/米サラダ油/ごま/三温糖/ごま油/焼きふ/バター | 豚肉/牛乳/きな粉 | にんじん/玉ねぎ/グリーンピース/もやし/ほうれんそう/みかん缶 | エネルギー 659 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 25.1 g 食塩相当 2.2 g |
| 13 / 金 | ロールパン さけフライ フレンチサラダ 野菜のミルクスープ | 牛乳 かぼちゃポーロ | 牛乳 青りんごゼリー お菓子 | ロールパン/薄力粉/パン粉/米白絞油/米サラダ油/三温糖/じゃがいも/バター/青りんごゼリー/お菓子 | さけ/たまご/ベーコン/豆腐/牛乳/クリーム | キャベツ/きゅうり/にんじん/玉ねぎ | エネルギー 684 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 31.4 g 食塩相当 1.8 g |
| 14 / 土 | スパゲッティミートソース コンソメスープ バナナ 牛乳 | 牛乳 乳児用お菓子 | 麦茶 ジャムパン | スパゲッティ/バター/米サラダ油/薄力粉/三温糖/じゃがいも/食パン/ジャム | 豚肉/粉チーズ/牛乳 | 玉ねぎ/にんじん/にんにく/バナナ | エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.4 g 食塩相当 2.0 g |
| 16 / 月 | ご飯 鶏肉のフレーク焼き きゅうりのレモン醤油和え 五目スープ | 牛乳 ビスケット | 牛乳 メロンパントースト | 精白米/強化米/マヨネーズ/フレークポテト/ごま油/食パン/バター/グラニュー糖/薄力粉 | 鶏肉/牛乳 | きゅうり/レモン/だいこん/にんじん/ほうれんそう/しいたけ/玉ねぎ | エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 23.5 g 食塩相当 2.4 g |
| 17 / 火 | ご飯 魚の鍋照り ひじきの炒り煮 みそ汁 | 牛乳 クラッカー | 牛乳 スコーン | 精白米/強化米/三温糖/かたくり粉/米白絞油/しらたき/米サラダ油/薄力粉/バター/チョコチップ | かじき/ひじき/凍り豆腐/油揚げ/みそ/牛乳 | しょうが/にんじん/かぶ/かぶの葉/玉ねぎ/かぼちゃ | エネルギー 666 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 25.2 g 食塩相当 1.9 g |
| 18 / 水 | 食パン ジャム ハンバーグ もやしのごまサラダ 野菜たっぷりコーンスープ | 牛乳 ミニボン菓子 | 麦茶 おにぎり | 食パン/ジャム/パン粉/三温糖/ごま/じゃがいも/精白米/強化米 | 豚肉/牛乳/たまご/ハム/脱脂粉乳/わかめ | 玉ねぎ/もやし/きゅうり/にんじん/ブロッコリー/クリームコーン/コーン缶 | エネルギー 617 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 13.9 g 食塩相当 2.4 g |

| 日 曜 | 献立名 | おやつ 午前(未満児) 午後(全員) | 材 料 名 | | | 栄 養 価 (3歳以上児) |
|---------|---|--|--|------------------------|---|--|
| | | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 19 木 | ご飯 さばのみそ煮 納豆和え 沢煮碗 | 牛乳 せんべい 牛乳 あんまん | 精白米/強化米/三温糖/米サラダ油/強力粉/薄力粉/ごま | さば/みそ/納豆/豚肉/油揚げ/牛乳/あずき | しょうが/こまつな/ほうれんそう/ごぼう/にんじん/とうもろこし | エネルギー 591 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 20.2 g 食塩相当 2.4 g |
| 20 金 | ロールパン チキンカツ 野菜サラダ トマトスープ | 牛乳 あられ 麦茶 ヨーグルト お菓子 | ロールパン/薄力粉/パン粉/米白絞油/マヨネーズ/ごま/じゃがいも/バター/お菓子 | 鶏肉/たまご/ベーコン/牛乳/ヨーグルト | ブロッコリー/キャベツ/にんじん/玉ねぎ/トマト缶 | エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 25.3 g 食塩相当 1.9 g |
| 21 土 | カレーうどん 黄桃缶 牛乳 | 牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコパン | うどん/じゃがいも/三温糖/食パン/チョコレートクリーム | 豚肉/牛乳 | 玉ねぎ/にんじん/もも缶 | エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 14.3 g 食塩相当 2.0 g |
| 23 月 | ご飯 魚の香味焼き 三色野菜和え みそ汁 | 牛乳 せんべい 牛乳 ホットドック  | 精白米/強化米/ごま油/かたくり粉/三温糖/コッペパン | かじき/ひじき/豆腐/みそ/牛乳/ウインナー | 玉ねぎ/もやし/にんじん/きゅうり/こまつな/えのきたけ | エネルギー 539 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 20.5 g 食塩相当 2.2 g |
| 24 火 | ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーのごま和え 春雨スープ | 牛乳 ウエハース 牛乳 さつまいもスティック | 精白米/強化米/ごま油/かたくり粉/三温糖/ごま/はるさめ/さつまいも/米白絞油/グラニュー糖 | 豆腐/豚肉/みそ/わかめ/牛乳 | にんじん/玉ねぎ/にんじん/しょうが/ブロッコリー | エネルギー 596 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.3 g 食塩相当 1.9 g |
| 25 水 | 食パン ジャム ローストチキン ツナ入りマカロニサラダ 豆腐と野菜のスープ | 牛乳 ビスケット 牛乳 抹茶蒸しケーキ | 食パン/ジャム/三温糖/マカロニ/米サラダ油/マヨネーズ/ホットケーキミックス | 鶏肉/ツナ缶/ベーコン/豆腐/牛乳/たまご | しょうが/にんにく/コーン缶/きゅうり/にんじん/ピーマン/キャベツ/玉ねぎ | エネルギー 624 kcal たんぱく質 30.5 g 脂 質 22.4 g 食塩相当 2.1 g |
| 26 木 | 麦ご飯 大山きのごカレー ナムル みかん缶 | 牛乳 せんべい 牛乳 お麩ラスク | 精白米/押麦/米サラダ油/ごま/三温糖/ごま油/焼きふ/バター | 豚肉/生揚げ/脱脂粉乳/牛乳/きな粉 | しめじ/しいたけ/にんじん/玉ねぎ/にんにく/しょうが/りんご/グリーンピース/もやし/ほうれんそう/みかん缶 | エネルギー 678 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 28.8 g 食塩相当 2.3 g |
| 27 金 | ロールパン さけフライ フレンチサラダ 野菜のミルクスープ | 牛乳 かぼちゃポーロ 牛乳 青りんごゼリー お菓子 | ロールパン/薄力粉/パン粉/米白絞油/米サラダ油/三温糖/じゃがいも/バター/青りんごゼリー/お菓子 | さけ/たまご/ベーコン/豆腐/牛乳/クリーム | キャベツ/きゅうり/にんじん/玉ねぎ | エネルギー 684 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 31.4 g 食塩相当 1.8 g |
| 28 土 | スパゲッティミートソース コンソメスープ バナナ 牛乳 | 牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムパン | スパゲッティ/バター/米サラダ油/薄力粉/三温糖/じゃがいも/食パン/ジャム | 豚肉/粉チーズ/牛乳 | 玉ねぎ/にんじん/にんにく/バナナ | エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.4 g 食塩相当 2.0 g |
| 30 月 | ご飯 さわらの西京焼き ごま和え 吉野汁 | 牛乳 ビスケット 牛乳 豆腐ドーナツ | 精白米/強化米/三温糖/ごま/じゃがいも/かたくり粉/ホットケーキミックス/米白絞油 | さわら/みそ/牛乳/たまご/豆腐 | もやし/にんじん/ほうれんそう/だいこん/ねぎ | エネルギー 565 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 19.2 g 食塩相当 1.9 g |
| 31 火 | ご飯 パンクキンシチュー ハム入りコーンキャベツ パイ缶 | 牛乳 クラッカー 牛乳 ラフランスゼリー お菓子 | 精白米/強化米/米サラダ油/薄力粉/バター/三温糖/ラフランスゼリー/お菓子 | 鶏肉/脱脂粉乳/クリーム/ハム/牛乳 | 玉ねぎ/かぼちゃ/にんじん/マッシュルーム/グリーンピース/キャベツ/きゅうり/コーン缶/パイ缶 | エネルギー 623 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 1.6 g |

※保育園の行事等により、献立を変更する場合があります。
※マヨネーズは卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングを使用しています。



今月のかみかみメニューは、「ホットドッグ」です。