

# 10月 予定献立表

令和5年10月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)
2(月)	おかし	ご飯 豆腐のうま煮 オレンジ	ジャムサンド	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、青梗菜、にんにく、生姜、豚肉、木綿、醤油、塩、片栗粉、ほうれん草、きゅうり	幼 578	27.1
	牛乳	ほうれん草の胡麻和え ナスの味噌汁	牛乳	もやし、三温糖、ごま、すりごま、ねぎ、しめじ、なす、葉ねぎ、油揚げ、だし昆布、だし煮干し、味噌、ごま油、いちごジャム	乳 512	23.7
3(火)	果物	ほうとう風うどん 鶏と大根の煮物	しらすおにぎり	人参、ねぎ、しめじ、白菜、かぼちゃ、小松菜、豚肉、だしかつお、だし昆布、味噌、油、鶏もも、大根	幼 525	25.5
	牛乳	ブロッコリーサラダ パナナ	牛乳	いんげん、椎茸、三温糖、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、酢、オリーブオイル、しらす	乳 469	22.4
4(水)	おかし	ゆかりご飯 ねぎ塩チキン 柿	マカロニ洋風煮	ゆかり、鶏もも、ねぎ、にんにく、ごま油、塩、片栗粉、人参、もやし、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、もみのり、三温糖	幼 540	24.6
	牛乳	野菜の海苔和え ごぼうの味噌汁	牛乳	醤油、酢、ごぼう、人参、玉ねぎ、舞茸、ほうれん草、鶏肉、だしかつお、だし昆布、味噌、玉ねぎ、ピーマン、豚ひき	乳 493	22.2
5(木)	果物	ごまロール 鮭のタルタル焼き りんご	おかかチャーハン	鮭、玉ねぎ、たくあん、にんにく、生姜、パセリ、大豆マヨネーズ、酢、三温糖、醤油、胡椒、春雨、きゅうり、黄パプリカ	幼 536	25.6
	牛乳	春雨サラダ ほうれん草のスープ	牛乳	人参、鶏ささ身、ごま油、ねぎ、もやし、えのき、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、塩、葉ねぎ、生姜、ごま、かつお節	乳 500	22.7
6(金)	おかし	カレーライス 切り干し大根のサラダ	きな粉蒸しパン	人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、豚肉、カットマト、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、切干大根、きゅうり、コーン	幼 611	22.4
	牛乳	さつま芋スープ パナナ	牛乳	醤油、三温糖、酢、ごま油、さつま芋、ねぎ、しめじ、もやし、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、小麦粉、BP、きな粉、豆乳、油	乳 541	20.2
7(土)	おかし	チャーハン キャベツの中華煮	おかし	ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ、豚ひき、生姜、ごま油、醤油、塩、鶏もも、キャベツ	幼 586	23.2
	牛乳	青梗菜のスープ パナナ	牛乳	椎茸、だしかつお、だし昆布、三温糖、わかめ、玉ねぎ、えのき、青梗菜、醤油	乳 527	21.1
9(月)		スポーツの日				
10(火)	果物	醤油ラーメン かぼちゃのいとこ煮	ケチャップライス	豚肉、ねぎ、人参、干し椎茸、もやし、キャベツ、にんにく、ニラ、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、ごま油、かぼちゃ、小松菜	幼 535	21.7
	牛乳	ツナサラダ みかん	牛乳	だしかつお、だし昆布、塩、ツナ、大根、きゅうり、もやし、コーン、三温糖、酢、オリーブオイル、玉ねぎ、ピーマン、鶏肉	乳 490	19.6
11(水)	おかし	ひじきご飯 カレイの煮つけ 柿	マーブルケーキ	ひじき、人参、豚肉、油揚げ、カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、マカロニ、きゅうり、ブロッコリー、ささ身、マヨネーズ	幼 581	24.6
	牛乳	マカロニサラダ 根菜の味噌汁	牛乳	ごぼう、蓮根、玉ねぎ、舞茸、小松菜、だし煮干し、だし昆布、味噌、小麦粉、砂糖、ココア、豆乳、BP、マーガリン	乳 519	21.8
12(木)	果物	さつま芋パン タンドリーチキン りんご	ジャージャー麺	鶏もも、玉ねぎ、にんにく、生姜、ケチャップ、三温糖、塩、醤油、カレー粉、キャベツ、人参、きゅうり、コーン	幼 590	27.2
	牛乳	フレンチサラダ トマトと大根のスープ	牛乳	酢、オリーブオイル、ねぎ、トマト、大根、しめじ、ほうれん草、豚肉、だしかつお、だし昆布、豚ひき、竹の子	乳 521	23.7
13(金)	おかし	ご飯 豚カツ ブロッコリーのしらす和え	あんこトースト	豚ロース、酒、塩、パン粉、小麦粉、油、ソース、ケチャップ、三温糖、ブロッコリー、人参、きゅうり、黄パプリカ	幼 609	25.3
	牛乳	お麩の味噌汁 パナナ	牛乳	しらす、ごま油、玉ねぎ、えのき、もやし、小松菜、麩、だしかつお、だし昆布、味噌、こしあん、マーガリン	乳 539	22.3
14(土)	おかし	中華丼 豚ばら大根	おかし	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、にんにく、生姜、青梗菜、豚肉、ごま油、塩、醤油	幼 611	22.6
	牛乳	もやしのスープ パナナ	牛乳	豚ばら、大根、生姜、だしかつお、だし昆布、三温糖、酒、もやし、ねぎ、舞茸、葉ねぎ、片栗粉	乳 541	20.3
16(月)	おかし	佃煮ご飯 鮭の味噌煮 柿	りんご蒸しパン	海苔、鮭、ねぎ、生姜、味噌、みりん、三温糖、酒、小松菜、人参、えのき、きゅうり、しらす、油揚げ、醤油	幼 528	22.9
	牛乳	小松菜のお浸し けんちん汁	牛乳	塩、玉ねぎ、しめじ、里芋、ほうれん草、豚ばら、だしかつお、だし昆布、小麦粉、豆乳、BP、油、りんご	乳 477	20.5
17(火)	果物	鮭のクリームスパゲティ ガーリックサラダ	そばろおにぎり	鮭、人参、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、ほうれん草、コーン、牛乳、小麦粉、油、バター、塩、胡椒、ブロッコリー	幼 580	27.3
	牛乳	きのこスープ パナナ	牛乳	黄パプリカ、きゅうり、鶏ささ身、醤油、酢、三温糖、ごま油、白菜、ねぎ、しめじ、椎茸、舞茸、葉ねぎ、だしかつお昆布、鶏ひき	乳 512	23.8
18(水)	おかし	ご飯 豚の煮物 みかん	鶏塩うどん	豚肩ロース、人参、蓮根、ごぼう、生姜、玉ねぎ、いんげん、醤油、三温糖、酒、油、だしかつお、だし昆布	幼 526	24.6
	牛乳	おかか和え 大根の味噌汁	牛乳	キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、かつお節、塩、ねぎ、大根、えのき、ほうれん草、豚肉、味噌、ねぎ、鶏もも、小松菜	乳 474	21.8
19(木)	果物	かぼちゃロール 鶏のパン粉焼き りんご	ツナご飯	鶏もも、にんにく、パン粉、パセリ、オリーブオイル、塩、粉チーズ、こしょう、かぶ、コーン、きゅうり、ブロッコリー	幼 541	24.1
	牛乳	かぶとコーンのサラダ ポテトスープ	牛乳	人参、油、酢、三温糖、葉ねぎ、じゃがいも、玉ねぎ、椎茸、豚肉、だしかつお、昆布、醤油、ツナ、しめじ、塩昆布	乳 505	21.6
20(金)	おかし	ご飯 厚揚げ入り麻婆春雨 パナナ	ティラミスサンド	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、にら、生姜、にんにく、豚ひき、春雨、厚揚げ、醤油、三温糖、塩、片栗粉、ひじき、もやし	幼 578	22.0
	牛乳	ひじきのサラダ キャベツの味噌汁	牛乳	きゅうり、黄パプリカ、油、酢、ねぎ、干し椎茸、キャベツ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌、クリームチーズ、砂糖、ココア	乳 553	20.6
21(土)	おかし	焼肉丼 酢の物	おかし	玉ねぎ、豚肉、にんにく、生姜、人参、もやし、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、ごま油、片栗粉、	幼 596	25.8
	牛乳	かぶの味噌汁 パナナ	牛乳	きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、酢、ねぎ、かぶ、しめじ、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌	乳 530	22.7
23(月)	おかし	ご飯 豚肉の漬け焼き パナナ	チーズ入り野菜ケーキ	豚肩ロース、玉ねぎ、りんご、にんにく、すりごま、醤油、酒、三温糖、みりん、片栗粉、ブロッコリー、人参、黄パプリカ、きゅうり、塩昆布	幼 568	23.0
	牛乳	昆布和え 小松菜の味噌汁	牛乳	油、ごま油、ねぎ、もやし、舞茸、小松菜、鶏肉、だしかつお、だし昆布、味噌、小麦粉、BP、豆乳、バター、ピーマン、パセリ、チーズ	乳 509	20.6
24(火)	果物	あんかけ焼きそば かぼちゃサラダ	カレーピラフ	豚肉、玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、青梗菜、にんにく、生姜、かまぼこ、醤油、塩、ごま油、片栗粉、かぼちゃ	幼 603	23.4
	牛乳	ワンタンスープ りんご	牛乳	ブロッコリー、コーン、マヨネーズ、ねぎ、鶏ひき、ワンタンの皮、葉ねぎ、干し椎茸、だしかつお昆布、ピーマン、豚ひき	乳 526	20.7
25(水)	おかし	ご飯 鶏の照り焼き パナナ	焼きそば	鶏もも、生姜、醤油、三温糖、みりん、大根、人参、きゅうり、黄パプリカ、酢、厚揚げ	幼 520	27.0
	牛乳	甘酢和え 厚揚げの味噌汁	牛乳	玉ねぎ、舞茸、小松菜、豚ばら、だしかつお、だし昆布、味噌、キャベツ、もやし、豚肉	乳 472	23.9
26(木)	果物	胚芽ロール 白身魚のフライ みかん	わかめおにぎり	たら、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖、キャベツ、人参、きゅうり、黄パプリカ、酢	幼 540	24.2
	牛乳	コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳	オリーブオイル、玉ねぎ、にんにく、白菜、豚肉、しめじ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、こしょう、わかめ	乳 507	21.8
27(金)	おかし	ハヤシライス 大根のサラダ	シュガートースト	玉ねぎ、人参、豚肉、トマトジュース、トマトピューレ、にんにく、牛脂、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、醤油、塩、三温糖、大根	幼 579	23.4
	牛乳	コーンスープ 柿	牛乳	きゅうり、黄パプリカ、鶏ささ身、すりごま、酢、ごま油、ねぎ、コーン、しめじ、もやし、ほうれん草、だしかつお昆布、砂糖、マーガリン	乳 521	21.0
28(土)	おかし	ピラフ 白菜のうま煮	おかし	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、鶏肉、バター、醤油、塩、こしょう、白菜、竹の子、椎茸、豚肉	幼 534	24.7
	牛乳	えのきのスープ パナナ	牛乳	にんにく、ごま油、三温糖、片栗粉、えのき、かぶ、ねぎ、青梗菜、だしかつお、だし昆布	乳 506	22.5
30(月)	おかし	ミートソーススパゲティ パナナ	中華おこわ	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、カットマト、トマトピューレ、にんにく、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース、ブロッコリー、ツナ	幼 604	25.0
	牛乳	ブロッコリーのツナ和え わかめスープ	牛乳	きゅうり、黄パプリカ、醤油、酢、オリーブオイル、わかめ、ねぎ、コーン、小松菜、えのき、だしかつお昆布、竹の子、干し椎茸、豚肉	乳 536	22.1
31(火)	おかし	鮭の炊込みご飯 おばけシューマイ	パンキンケーキ	鮭、しめじ、人参、刻み昆布、豚ひき、豆腐、玉ねぎ、生姜、シューマイの皮、わり梅、酒、ごま油、塩、酢、醤油、片栗粉、蓮根、黄パプリカ、きゅうり	幼 624	21.8
	牛乳	蓮根のマヨサラダ 白菜の味噌汁 りんご	牛乳	三温糖、みりん、すりごま、大豆マヨネーズ、白菜、ねぎ、えのき、ほうれん草、だしかつお、味噌、小麦粉、BP、豆乳、バター、かぼちゃ、生クリーム	乳 570	19.6

※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

基準値	幼児	579	24.6	平均値	569	24.4
	乳児	473	20.1		514	21.7