

10月 予定献立表

令和4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)
1(土)		運動会				
3(月)	おかし 牛乳	ご飯 豚の煮物 パナナ ひじきのサラダ キャベツの味噌汁	きな粉クリームサンド 牛乳	豚肉、人参、蓮根、ごぼう、生姜、玉ねぎ、小松菜、醤油、三温糖、酒、油、だしかつお、だし昆布、ひじき 大根、ブロッコリー、黄パプリカ、酢、ねぎ、干し椎茸、キャベツ、ほうれん草、味噌、きな粉、マーガリン	幼 601 乳 543	26.8 23.7
4(火)	果物 牛乳	タンメン さつま芋の甘煮 しめじのマヨサラダ 梨	中華おこわ 牛乳	豚肉、キャベツ、人参、もやし、にんにく、生姜、椎茸、ねぎ、コーン、青梗菜、だしかつお、だし昆布 醤油、塩、ごま油、さつまいも、三温糖、きゅうり、しめじ、すりごま、マヨネーズ、みりん、竹の子、干し椎茸	幼 607 乳 538	22.8 20.6
5(水)	おかし 牛乳	ゆかりご飯 さんまの蒲焼き 柿 切干大根の煮物 ごぼうの味噌汁	スープマカロニ 牛乳	さんま、片栗粉、醤油、三温糖、油、切干大根、人参、白滝、えのき、油揚げ、いんげん、さつま揚げ ごぼう、玉ねぎ、舞茸、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、味噌、カットトマト、豚肉、しめじ、マカロニ	幼 566 乳 518	23.8 21.8
6(木)	果物 牛乳	丸パン ハンバーグ オレンジ 春雨サラダ きのことスープ	鮭おにぎり 牛乳	豚ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、ゼラチン、木綿、パン粉、豆乳、塩、こしょう、ケチャップ、ソース、三温糖、鮭 春雨、きゅうり、黄パプリカ、鶏ささ身、醤油、酢、ごま油、ねぎ、椎茸、舞茸、えのき、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	幼 556 乳 515	26.7 23.8
7(金)	おかし 牛乳	ハヤシライス 大根のシャキシャキサラダ ポテトスープ りんご	マーブルケーキ 牛乳	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、きゅうり もやし、しらす、すりごま、酢、ごま油、ねぎ、しめじ、じゃが芋、鶏肉、ほうれん草、だしかつお昆布、豆乳、ココア、砂糖、BP、マーガリン	幼 609 乳 544	23.4 21.0
8(土)	おかし 牛乳	ピラフ キャベツと鶏の味噌炒め わかめスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、黄パプリカ、コーン、鶏肉、油、醤油、塩、こしょう、ねぎ、キャベツ、ピーマン、鶏もも にんにく、生姜、ごま油、味噌、酒、砂糖、片栗粉、わかめ、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布	幼 536 乳 480	23.1 21.0
10(月)		スポーツの日				
11(火)	果物 牛乳	豚汁うどん かぼちゃのいとこ煮 ささ身の梅サラダ オレンジ	そぼろおにぎり 牛乳	ねぎ、人参、しめじ、大根、里芋、ごぼう、ほうれん草、豚ばら、だしかつお、だし昆布、味噌 かぼちゃ、小豆、ささ身、キャベツ、黄パプリカ、きゅうり、わかめ、梅、醤油、ごま油、鶏ひき	幼 551 乳 505	22.0 20.0
12(水)	おかし 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 柿 ブロッコリーサラダ ワンタンスープ	焼きそば 牛乳	玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、豚ひき、木綿、ごま油、醤油、味噌、三温糖、塩、片栗粉、ブロッコリー、キャベツ、もやし きゅうり、黄パプリカ、ツナ、酢、オリーブオイル、ねぎ、鶏ひき、ワンタンの皮、葉ねぎ、干し椎茸、だしかつお、だし昆布、豚肉	幼 567 乳 508	26.2 23.1
13(木)	果物 牛乳	バターロール 鮭のパン粉焼き パナナ コールスローサラダ トマトと大根のスープ	おなかチャーハン 牛乳	鮭、にんにく、パセリ、パン粉、塩、胡椒、オリーブオイル、キャベツ、人参、きゅうり、コーン、酢、三温糖、玉ねぎ トマト、大根、しめじ、ほうれん草、豚肉、だしかつお、だし昆布、醤油、ねぎ、生姜、葉ねぎ、ごま、かつお節	幼 526 乳 482	27.6 24.4
14(金)	おかし 牛乳	ご飯 油淋鶏 小松菜のお浸し お麩の味噌汁 りんご	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	鶏もも、にんにく、生姜、ねぎ、油、片栗粉、醤油、三温糖、酢、ごま油、小松菜、人参、えのき、きゅうり しらす、油揚げ、玉ねぎ、椎茸、もやし、葉ねぎ、麩、だしかつお、だし昆布、味噌、小麦粉、BP、かぼちゃ、豆乳	幼 585 乳 526	25.1 22.2
15(土)	おかし 牛乳	そぼろ丼 豚のトマト煮 えのきのスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、鶏ひき、生姜、もやし、人参、小松菜、醤油、三温糖、塩、ごま油、油、片栗粉、豚肉、キャベツ、しめじ にんにく、カットトマト、ほうれん草、油、こしょう、ケチャップ、えのき、わかめ、ねぎ、青梗菜、だしかつお、だし昆布	幼 615 乳 534	30.8 26.3
17(月)	おかし 牛乳	ごま塩ご飯 鶏の根菜あんかけ 柿 ブロッコリーのしらす和え 油揚げの味噌汁	ジャージャー麺 牛乳	鶏もも、蓮根、人参、大根、青梗菜、生姜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、ごま油、片栗粉、豚ひき、玉ねぎ ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、白菜、人参、ねぎ、しめじ、葉ねぎ、油揚げ、だし煮干し、味噌、竹の子	幼 550 乳 494	25.8 22.7
18(火)	果物 牛乳	ミートソーススパゲティ しょうゆフレンチ かぼちゃのスープ 梨	炊込みご飯 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、カットトマト、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 キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、醤油、酢、油、かぼちゃ、ねぎ、しめじ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、豚肉、生姜、しめじ	幼 574 乳 504	22.6 20.2
19(水)	おかし 牛乳	納豆ご飯 カレイの煮つけ オレンジ かぶとコーンのサラダ 里芋の味噌汁	バナナケーキ 牛乳	小松菜、たくあん、ひきわり納豆、カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、かぶ、コーン、きゅうり、ブロッコリー、人参、油、塩 酢、鶏ひき、里芋、玉ねぎ、えのき、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌、バナナ、小麦粉、BP、砂糖、豆乳、マーガリン	幼 543 乳 505	26.8 24.4
20(木)	果物 牛乳	さつま芋パン かぼちゃグラタン ツナサラダ キャベツのスープ りんご	昆布おにぎり 牛乳	鶏むね、玉ねぎ、人参、にんにく、かぼちゃ、コーン、パセリ、牛乳、チーズ、小麦粉、油、塩、ツナ、大根、きゅうり 黄パプリカ、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル、ねぎ、しめじ、キャベツ、小松菜、だしかつお、だし昆布、ごま昆布	幼 622 乳 516	28.3 23.5
21(金)	おかし 牛乳	ご飯 生姜焼き ほうれん草の胡麻和え 根菜の味噌汁 パナナ	ジャムサンド 牛乳	豚肩ロース、玉ねぎ、生姜、酒、三温糖、みりん、醤油、ほうれん草、人参、きゅうり、もやし、ごま すりごま、ごぼう、蓮根、ねぎ、舞茸、小松菜、だし煮干し、だし昆布、味噌、ブルーベリージャム	幼 580 乳 531	22.6 21.0
22(土)	おかし 牛乳	チャーハン 鶏の中華煮 もやしのスープ パナナ	おかし 牛乳	ねぎ、人参、黄パプリカ、葉ねぎ、豚ひき、生姜、ごま油、醤油、塩、鶏もも、大根 椎茸、青梗菜、だしかつお、だし昆布、三温糖、玉ねぎ、もやし、えのき、ほうれん草	幼 592 乳 531	23.2 21.2
24(月)	おかし 牛乳	カレーライス 切り干し大根のサラダ 白菜のスープ 梨	シュガートースト 牛乳	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、鶏もも、カットトマト、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、醤油、三温糖、酢、ごま油、白菜、ねぎ、しめじ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、砂糖、マーガリン	幼 578 乳 522	21.0 18.8
25(火)	果物 牛乳	あんかけ焼きそば ポテトサラダ かぶのスープ パナナ	わかめおにぎり 牛乳	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 じゃが芋、玉ねぎ、きゅうり、コーン、ツナ、マヨネーズ、鶏ひき、かぶ、ねぎ、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布	幼 577 乳 514	22.2 20.1
26(水)	おかし 牛乳	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 柿 じゃこサラダ 大根の味噌汁	煮込みうどん 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、白菜、豚ひき、厚揚げ、にんにく、生姜、青梗菜、油、塩、醤油、三温糖、鶏肉、小松菜 じゃこ、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、酢、豚肉、大根、ねぎ、しめじ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 524 乳 479	25.1 22.4
27(木)	果物 牛乳	パンブキンパン タンドリーチキン グリーンサラダ コーンスープ オレンジ	ツナご飯 牛乳	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、いんげん、黄パプリカ、きゅうり、ブロッコリー オリーブオイル、酢、豚ひき、ねぎ、コーン、もやし、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、ツナ、しめじ、塩昆布	幼 566 乳 528	26.4 23.9
28(金)	おかし 牛乳	きのこご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き ゆかり和え けんちん汁 りんご	誕生日ケーキ 牛乳	しめじ、椎茸、舞茸、油揚げ、人参、海苔、鮭、黄パプリカ、赤パプリカ、ねぎ、味噌、三温糖、みりん、大豆マヨネーズ 大根、きゅうり、黄パプリカ、白菜、ゆかり、玉ねぎ、えのき、ごぼう、木綿、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、塩	幼 638 乳 559	23.3 20.8
29(土)	おかし 牛乳	焼肉丼 塩キャベツサラダ 青梗菜のスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、豚肉、にんにく、生姜、人参、もやし、ほうれん草、三温糖、ごま油、片栗粉、キャベツ きゅうり、コーン、ごま、酢、わかめ、ねぎ、椎茸、青梗菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩	幼 596 乳 531	25.5 22.6
31(月)	おかし 牛乳	ご飯 鶏の照り焼き パナナ 昆布和え ほうれん草の味噌汁	りんごの蒸しパン 牛乳	鶏もも、生姜、醤油、三温糖、みりん、ブロッコリー、人参、黄パプリカ、きゅうり、塩昆布、ごま油 ねぎ、しめじ、大根、ほうれん草、豚ばら、だしかつお、だし昆布、味噌、小麦粉、豆乳、BP、砂糖、りんご	幼 534 乳 488	24.1 22.0

※ 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	581	24.7	平均値	575	24.8
	乳児	471	20.0		516	22.1