

2023年10月

献立表

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	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	3時おやつ	
02 (月)	ご飯 洋風きんぴら煮 厚揚げと白菜のみそ汁 ももぜりー	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 マロニー ■なたね油 ひまわり油	▲牛乳 ◆厚揚げ 牛肉 ◆豆乳、みそ 平てん(卵・乳なし) かつおぶし	人参 白菜 ごぼう 三度豆 レーズン ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 蒸しパン・ぶどう	エネルギー 573 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.7 g カルシウム 253 mg
03 (火)	ご飯 白身魚の味噌香味焼き 白菜と水菜の塩こんぶ和え わかめのすまし汁	米 ■小麦粉 三温糖 コーンスターチ 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳、さわら ▲ヨーグルト ◆豆腐 ▲クリームチーズ ●卵、みそ かつおぶし	白菜、人参 水菜、えのきたけ ねぎ、玉ねぎ 切干大根 塩昆布 わかめ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	おせんべい 牛乳 チーズケーキ	エネルギー 509 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 15.3 g カルシウム 256 mg
04 (水)	ご飯 焼き鳥のおろしぼん酢かけ 千草和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 ◆油揚げ みそ かつおぶし	大根、人参 白菜、玉ねぎ キャベツ 水菜 ねぎ しょうが	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酢 みりん 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 いちごのケーキ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 10.3 g カルシウム 238 mg
05 (木)	ご飯 さばのみそ煮 キャベツと小松菜の土佐和え たぬき汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 さば、鮭(乳児) ◆豆乳 ◆油揚げ かつおぶし ベーコン	キャベツ 人参、ピーマン 大根 小松菜 ねぎ しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん	ミレービスケット 牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.3 g カルシウム 226 mg
06 (金)	ご飯 カレーシチュー(ビーフ) みずなのサラダ カラフルポンチ	米 じゃが芋 ◆カクテルゼリー ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐 ツナ ◆すりごま	玉ねぎ、水菜 人参、キャベツ みかん缶、白桃缶 黄桃缶 コーン にんにく	カレールー ケチャップ ワイン 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ソース、ブイヨン 食塩、こしょう	ヨーク 牛乳 ツナパン 	エネルギー 634 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 20.6 g シウム 253 mg
10 (火)	ご飯 鮭のコーン焼き わかめサラダ(和) 野菜のスープ	米 ■マカロニ ひまわり油 三温糖	▲牛乳 鮭 ベーコン ツナ ◆すりごま	キャベツ 玉ねぎ、人参 クリームコーン きゅうり コーン わかめ	ケチャップ 淡口しょうゆ、酢 ブイヨン、ワイン 食塩 パセリ こしょう	動物ビスケット 牛乳 ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 505 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 10.9 g カルシウム 236 mg
11 (水)	ご飯 鶏肉の照焼  キャベツとみずなの土佐和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 白玉粉 上新粉 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 こしあん みそ かつおぶし	キャベツ 人参 水菜 ねぎ にんにく わかめ	濃口しょうゆ みりん	ヨーク 牛乳 梅が枝餅	エネルギー 446 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 9.0 g カルシウム 208 mg
12 (木)	ご飯 さわらの幽庵焼き キャベツと小松菜のごま和え 切干大根のみそ汁	米 ■パン 三温糖 ■なたね油	▲牛乳 さわら みそ ◆きなこ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 人参、玉ねぎ 小松菜 ねぎ 切干大根 レモン汁	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	おせんべい 牛乳 揚げパン(きな粉)	エネルギー 569 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 18.0 g カルシウム 214 mg
13 (金)	栗ごはん 鶏肉の香味ソースがけ ひじきサラダ  野菜のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 みそ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ、人参 玉ねぎ、きゅうり ねぎ、ひじき くり、コーン りんご、しょうが にんにく	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 酢、食塩 ワイン	ヨーク 牛乳 ココア蒸しぱん	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 14.7 g カルシウム 221 mg
16 (月)	ご飯 すき焼き風煮 たぬき汁 プチゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 マロニー ■麩 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐 ◆豆乳 ◆油揚げ かつおぶし	白菜、玉ねぎ 大根 人参 えのきたけ ねぎ、しいたけ しょうが	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク 牛乳 抹茶のスコーン	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 14.2 g カルシウム 246 mg
17 (火)	ご飯 白身魚のフリット キャベツと小松菜の土佐和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米、白玉粉 米粉 ■小麦粉 なたね油 三温糖	▲牛乳 カラスカレイ ◆豆腐、◆豆乳 ▲チーズ みそ かつおぶし	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	濃口しょうゆ 食塩 こしょう	ミレービスケット 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 533 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 15.7 g カルシウム 324 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ		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			
18 (水)	ご飯 タンドリーチキン キャベツのサラダ オニオンスープ	米、■小麦粉 白玉粉、上新粉 ■マカロニ 片栗粉 なたね油 ◆ごま油 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ちくわ 卵・乳なし ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 水菜 にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ、酢 ケチャップ ワイン、ブイヨン カレー粉、食塩 パセリ、バジル粉 こしょう	ヨーク 牛乳 みずなのチヂミ	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 13.6 g カルシウム 176 mg	
19 (木)	パン 鶏肉のクリームシチュー みずなのサラダ りんごゼリー	■パン 米 さつまいも 片栗粉 なたね油 三温糖	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ツナ ◆すりごま	玉ねぎ キャベツ 人参、水菜 マッシュルーム がなしめじ	淡口しょうゆ 酢 ブイヨン ワイン 食塩 パセリ こしょう	動物ビスケット 牛乳 わかめごはんおにぎり	エネルギー 551 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.3 g カルシウム 234 mg	
20 (金)	ご飯 鮭の塩麹焼き キャベツと小松菜のごま和え 豆腐とあげのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鮭 ◆豆乳、◆豆腐 ◆油揚げ みそ、かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ わかめ	塩こうじ 濃口しょうゆ	ヨーク 牛乳 クランベリースコーン	エネルギー 496 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 10.6 g カルシウム 239 mg	
23 (月)	ご飯 鮭の塩焼き キャベツとみずなの土佐和え 厚揚げと白菜のみそ汁	米 ■マカロニ 三温糖	▲牛乳 塩鮭 ◆厚揚げ ◆きなこ みそ かつおぶし	キャベツ 白菜 人参 水菜 ねぎ	濃口しょうゆ	ヨーク 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 455 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 14.2 g カルシウム 246 mg	
24 (火)	ご飯 豚肉のアンGRES 千草和え コーンと豆腐のスープ	米 さつまいも 片栗粉 ■なたね油 三温糖 ◆ソイレボール	▲牛乳 ◆豆乳 豚肉 ◆豆腐 ◆油揚げ	人参 玉ねぎ 白菜 キャベツ クリームコーン 水菜、しょうが	ケチャップ、ソース 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ブイヨン、ワイン みりん、食塩 パセリ、こしょう	おせんべい 牛乳 スイートポテト	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.0 g カルシウム 230 mg	
25 (水)	ハヤシライス ビーフンサラダ プチゼリー	米、じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ビーフン ■押麦 なたね油 ◆ごま油	▲牛乳 牛肉 ウインナー ◆豆乳 ハム ◆すりごま	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 三度豆	▲■ハヤシルウ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ、酢 ケチャップ、ワイン ソース 食塩、こしょう	ヨーク 牛乳 ウインナーパン	エネルギー 614 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.9 g カルシウム 211 mg	
26 (木)	ご飯 鶏の唐揚げ 甘酢和え じゃがいものみそ汁	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 片栗粉 ■なたね油 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆乳 ●卵 みそ かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ 人参、玉ねぎ きゅうり、ねぎ レーズン わかめ しょうが、にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢 食塩 こしょう	ミレービスケット 牛乳 マーラカオ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 14.7 g カルシウム 216 mg	
27 (金)	パン ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	■パン ■スパゲティ ■小麦粉 三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 こしあん ベーコン ▲バター	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶 しょうが にんにく	ケチャップ、ソース ワイン、ブイヨン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩 パセリ こしょう	ヨーク 牛乳 おしるこケーキ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.0 g カルシウム 208 mg	
30 (月)	ご飯 かぼちゃ型ハンバーグ 秋色サラダ ABCスープ	米 ■小麦粉 さつまいも ひまわり油 三温糖 ■マカロニ 片栗粉	▲牛乳 カボチャ型 ハンバーグ乳卵無 ベーコン ハム	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参	ケチャップ 淡口しょうゆ ソース、ブイヨン 食塩 パセリ こしょう	ヨーク 牛乳 みかんケーキ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.2 g カルシウム 263 mg	
31 (火)	豚丼(乳児) 甘酢和え(乳児) とうふのみそ汁(乳児) 白ブドウジュース(幼児)	米 片栗粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 豚肉 みそ ちりめんじゃこ かつおぶし ◆油揚げ、◆豆腐	ねぎ、人参 三度豆、わかめ 玉ねぎ がなしめじ きゅうり キャベツ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酢 食塩 みりん	おせんべい 牛乳 さつまいもと栗のタルト	エネルギー 591 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.2 g カルシウム 263 mg  幼児クラスは遠足	

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 10月30日(月)のカボチャ型ハンバーグは、9月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。