

# 10月 献立表

令和4年

白岡西保育所

日付	曜日	主食	昼食<乳児・幼児>おかず	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	乳幼児おやつ	エネルギー	
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			乳児	幼児
1	土	ごはん	麻婆豆腐丼 ワカメスープ	こめ・あぶら・さとう・かたくりこ・こまあぶら・とうもろこし	ぶたひきにく・とうふ・みそ・わかめ	ながねぎ・ぐりんぴーす・にんにく・しょうが・たまねぎ		麦茶 せんべい	318	394
3	月	ごはん	鯖の味噌煮 ポテトサラダ なるこのすまし汁	さとう・ほんみりん・じゃがいも・まよねーす・こめ	さば・みそ・ろーすはむ・なるこ・かつおぶし	しょうが・きゅうり・にんじん・こまつな・ながねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 マージャムサンド	631	675
4	火	ごはん	鶏肉のコーンフ레이크焼き ポパイソテー なめこの味噌汁	ほんみりん・さとう・こーんふれーく・あぶら・とうもろこし・ばたー・こめ	とりにく・とうふ・みそ・にほし	ほうれんそう・しめじ・なめこ・ほんのうねぎ	ヨーグルト	野菜ジュース クッキー	449	486
5	水	ごはん	キーマカレー ツナサラダ ゼリー	こめ・あぶら・かれーるう・さとう・ぜりー	ぶたひきにく・つな	たまねぎ・にんじん・なす・びーまん・とまとみず・にんにく・しょうが・きゃべつ・きゅうり	牛乳 ふがし	ショア 焼きそば	588	584
6	木	ごはん	豚肉の柳川風煮 ブロッコリーサラダ 豆腐のみそ汁	あぶら・さとう・ほんみりん・まよねーす・こめ	ぶたにく・たまご・かにかま・とうふ・わかめ・みそ	ごぼう・にんじん・ほししいたけ・いんげん・ぶろっこりー・きゅうり・ながねぎ	ヨーグルト	麦茶 フライドポテト	521	587
7	金	ロールパン	ポークケチャップ コールスローサラダ コーンスープ	あぶら・さとう・とうもろこし・くりーむ・こーんかん・ばたー・ろーる	ぶたにく・ろーすはむ・きゅうりにゅう・なまくりーむ	たまねぎ・しめじ・にんじん・びーまん・きゃべつ・きゅうり・ばせり	牛乳 ビスコ	牛乳 カステラ	589	625
8	土		運動会 							
10	月		スポーツの日 							
11	火	ごはん	ミートボール甘酢あん ワカメと胡瓜の酢の物 春雨スープ	さとう・かたくりこ・はるさめ・こめ	みーとぼーる・かにかま・わかめ・べーこん	きゅうり・もやし・にんじん・にら・たまねぎ	ヨーグルト	牛乳 ドーナツ	517	595
12	水	ごはん	鶏肉の唐揚げ もやしの和え物 二ろのみそ汁	かたくりこ・あぶら・さとう・まよねーす・しろこま・くりーむ・こーんかん・こまあぶら・こめ	とりにく・にほし・みそ	おろししょうが・にんにく・もやし・ほうれんそう・にんじん・にら・たまねぎ・しめじ	牛乳 せんべい	牛乳 マカロニきな粉	563	593
13	木	ごはん	チンジャオロース カニカマのごまマヨサラダ 中華風かき玉汁	かたくりこ・あぶら・さとう・まよねーす・しろこま・くりーむ・こーんかん・こまあぶら・こめ	ぶたにく・かにかま・とりさきみ・たまご	しょうが・びーまん・たけのこかん・あかびーまん・きゃべつ・きゅうり・にんじん・ほんのうねぎ	ヨーグルト	牛乳 ジャムケーキ	576	667
14	金	ごはん	秋の香りご飯 シューマイ ほうれん草のみそ汁	こめ・さつまいも・さとう・ほんみりん	とりにく・しゅーまい・あぶらあげ・にほし・みそ	しめじ・にんじん・いんげん・ほうれんそう・ながねぎ	牛乳 クラッカー	牛乳 クッキー	573	589
15	土	ごはん	豚丼 わかめのみそ汁	あぶら・さとう・こめ	ぶたにく・わかめ・とうふ・にほし・みそ	しょうが・たまねぎ・ぐりんぴーす・ながねぎ		麦茶 せんべい	291	367
17	月	ごはん	赤魚の西京焼き 金平蓮根 じゃが芋のみそ汁	さとう・ほんみりん・あぶら・こまあぶら・じゃがいも・こめ	あかうお・みそ・さつまあげ・わかめ・にほし・みそ	れんこん・にんじん・いんげん・たまねぎ	牛乳 せんべい	野菜ジュース ナポリタン	533	527
18	火	ごはん	五目玉子焼き 納豆和え 大根のみそ汁	あぶら・さとう・こめ	ぶたひきにく・たまご・なつとう・かつおぶし・あぶらあげ・にほし・みそ	たまねぎ・にんじん・しいたけ・きゅうり・きゃべつ・だいこん・こまつな	ヨーグルト	麦茶 味噌ポテト	453	499
19	水	ごはん	ポークカレー ハムサラダ ゼリー	こめ・じゃがいも・あぶら・かれーるう・さとう・ぜりー	ぶたにく・ろーすはむ	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・きゃべつ・きゅうり	牛乳 ふがし	牛乳 シュークリーム	666	697
20	木		遠足 				ショア	牛乳 ココアケーキ	205	225
21	金	ごはん	バーベキューチキン 中華胡瓜 豆腐のみそ汁	さとう・あぶら・こまあぶら・こめ	とりにく・とうふ・わかめ・みそ・にほし	にんにく・きゅうり・だいこん・にんじん・ながねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 ごまポテ	513	525
22	土	ごはん	チャーハン 中華スープ	こめ・あぶら・こまあぶら・はるさめ	ぶたひきにく・わかめ	ながねぎ・みつくすべじたぶる・もやし		麦茶 ビスケット	271	341
24	月	ごはん	鶏肉のカレー焼き ひじきの煮物 小松菜のみそ汁	あぶら・いとこん・やく・さとう・ほんみりん・こめ	とりにく・ひじき・さつまあげ・にほし・あぶらあげ・みそ	にんにく・にんじん・いんげん・こまつな・たまねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 お楽しみパン 	578	613
25	火	ごはん	豆腐ハンバーグ マカロニサラダ もやしのみそ汁	ほんこ・あぶら・まがるに・まよねーす・こめ	ぶたひきにく・とうふ・ろーすはむ・わかめ・にほし・みそ	たまねぎ・きゅうり・にんじん・もやし・ながねぎ	ヨーグルト	麦茶 わかめおにぎり	496	556
26	水	ごはん	三色丼 餃子 チンゲン菜のスープ	こめ・さとう・ほんみりん・あぶら	とりにく・たまご・きょうざ・とりさきみ	しょうが・いんげん・ちんげんさい・にんじん・ながねぎ	牛乳 ビスコ	牛乳 クッキー	632	642
27	木	ごはん	サンマの蒲焼き 小松菜の和え物 きのこ汁	かたくりこ・あぶら・さとう・ほんみりん・こめ	さんまのひらき・ちくわ・あぶらあげ・にほし・みそ	しょうが・こまつな・にんじん・えのき・しめじ・しいたけ・ほんのうねぎ	ヨーグルト	牛乳 クラッカーサンド	552	638
28	金	ごはん	豚肉と野菜のチャンプルー 春雨サラダ 茄子のみそ汁	あぶら・さとう・ほんみりん・はるさめ・こまあぶら・しらたまふ・こめ	ぶたにく・なまあげ・たまご・ろーすはむ・にほし・みそ	にんじん・にら・きゅうり・なす・たまねぎ	牛乳 クッキー	牛乳 マドレーヌ	630	632
29	土	ごはん	チキンカレー ブロッコリーのサラダ	こめ・じゃがいも・あぶら・とうもろこし・さとう・こまあぶら	とりにく	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・ぶろっこりー		麦茶 せんべい	393	492
31	月	食パン	パンプキンシチュー ツナサラダ ゼリー	ばたー・こむぎこ・さとう・あぶら・ぜりー・しょくばん	とりにく・なまくりーむ・きゅうりにゅう・つな	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・ぶろっこりー・きゃべつ・きゅうり	牛乳 ビスケット	麦茶 かぼちゃプリン せんべい	576	575

※食材の都合により、献立の一部を変更することもあります。

※土曜日の給食は千駄野保育所での提供になります。