

10月 献立表

令和4年

白岡千駄野保育所

日付	曜日	主食	昼食<乳児・幼児>おかず	主な材料と体内での動き			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	ごめ・あぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら・とうもろこし	ぶたひきにく・とうふ・みそ・わかめ	ながねぎ・ぐりんびーす・にんにく・しょうが・たまねぎ		麦茶 せんべい	317	394
3	月	ごはん	鯖の味噌煮 ポテトサラダ なるとのすまし汁	さとう・ほんみりん・じゃがいも・まよねーす・ごめ	さば・みそ・ろーすはむ・なると・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 カステラ	648	643
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・コーンふれーく・あぶら・とうもろこし・ばたー・ごめ	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	473	513
5	水	ごはん	キーマカレー ツナサラダ ゼリー	ごめ・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・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	650	661
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・ごめ	ぶたにく・たまご・かにかま・とうふ・わかめ・みそ・にほし	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	523	588
7	金	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・ごめ	みーとほーる・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	牛乳 ビスコ	牛乳 マージャムサンド	608	655
8	土		運動会 							
10	月		スポーツの日 							
11	火	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・コーんかん・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	ヨーグルト	牛乳 ドーナツ	529	609
12	水	ごはん	鶏肉の唐揚げ もやしの和え物 にらのみそ汁	かたくりこ・あぶら・ごまあぶら・しろごま・ごめ	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	568	599
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・しろごま・くりーむ・コーんかん・ごまあぶら・ごめ	ぶたにく・かにかま・とりささみ・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 クッキー	529	606
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	ごめ・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 ジャムケーキ	620	650
15	土	ごはん	豚丼 わかめのみそ汁	あぶら・さとう・ごめ	ぶたにく・わかめ・とうふ・にほし・みそ	しょうが・たまねぎ・ぐりんびーす・ながねぎ		麦茶 せんべい	292	369
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・ごまあぶら・じゃがいも・ごめ	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	牛乳 シュークリーム	502	519
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・ごめ	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	454	501
19	水	ごはん	ポークカレー ハムサラダ ゼリー	ごめ・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	野菜ジュース ナポリタン	677	693
20	木	わかめごはん	ホキのバジルソースフライ キャベツのごま和え 豆乳スープ	ごむぎこ・ほんこ・あぶら・しろごま・さとう・とうもろこし・ごめ	ほき・べーこん・とうにゅう・みそ・たきこみわかめ	きゃべつ・もやし・にんじん・ほうれんそう・しめじ	ヨーグルト	牛乳 クラッカーサンド	566	658
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・ごまあぶら・ごめ	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 お楽しみパン 	556	578
22	土	ごはん	チャーハン 中華スープ	ごめ・あぶら・ごまあぶら・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	277	349
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・いとごんにやく・さとう・ほんみりん・ごめ	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	ヨーグルト	牛乳 ごまポテ	486	560
25	火	ごはん	三色丼 餃子 チンゲン菜のスープ	ごめ・さとう・ほんみりん・あぶら	とりにく・たまご・ぎょうざ・とりにく	しょうが・いんげん・ちんげんさい・にんじん・ながねぎ	牛乳 せんべい	麦茶 わかめおにぎり	574	586
26	水	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・ごめ	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	牛乳 ビスコ	牛乳 クッキー	595	640
27	木		遠足 				野菜ジュース	牛乳 ココアケーキ	211	225
28	金	食パン	パンプキンシチュー ツナサラダ ゼリー	ばたー・ごむぎこ・さとう・あぶら・ぜりー・しょくばん	とりにく・なまくりーむ・ぎゅうにゅう・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 クッキー	麦茶 かぼちゃプリン せんべい	576	575
29	土	ごはん	チキンカレー ブロッコリーのサラダ	ごめ・じゃがいも・あぶら・とうもろこし・さとう・ごまあぶら	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	395	494
31	月	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・ごまあぶら・しらたまふ・ごめ	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 ビスケット	牛乳 マドレーヌ	627	630

※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。
 ※0歳児クラスの牛乳の飲めないお子様にはフォローアップミルクや他のおやつ等で栄養補給を行ないます。