

# 10月 献立表

令和4年

日岡高岩保育所

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・ろーずはむ・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 マージャムサンド	626	669
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・はたーこめ	とりにく・とうふ・みそ・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	414	449
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・ゼリー	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・きやべつ・きゅうり	牛乳 ウエハース	ショア 焼きそば	582	597
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・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	514	571
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・こめ	みーとぼーる・かにかま・わかめ・ペーこん	きゅうり・もやし・にんじん・にら・たまねぎ	牛乳 ビスコ	牛乳 カステラ	569	605
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・くりーむこーんかん・はたーろーる	ぶたにく・ろーずはむ・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・きやべつ・きゅうり・はせり	ヨーグルト	牛乳 マカロニきな粉	514	592
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・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 ドーナツ	541	563
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・きやべつ・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	578	669
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・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	542	550
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・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	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 ウエハース	野菜ジュース ナポリタン	490	507
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・みそ	たまねぎ・にんじん・しいたけ・きゅうり・きやべつ・だいこん・こまつな	ヨーグルト	麦茶 味噌ポテト	451	498
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・ゼリー	ぶたにく・ろーずはむ	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・きやべつ・きゅうり	牛乳 ふがし	牛乳 シュークリーム	666	697
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	こむぎこ・ほんこ・あぶら・しろこま・さとう・とうもろこし・こめ	ほき・ペーこん・とうにゅう・みそ・たきこみわかめ	きやべつ・もやし・にんじん・ほうれんそう・しめじ	ヨーグルト	牛乳 クッキー	526	606
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・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	503	510
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	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・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	麦茶 わかめおにぎり	449	496
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・ろーずはむ・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 せんべい	牛乳 お楽しみパン 	629	678
26	水		遠足 				野菜ジュース	牛乳 ココアケーキ	197	220
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・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	553	640
28	金	食パン	パンプキンシチュー ツナサラダ ゼリー	はたーこむぎこ・さとう・あぶら・ゼリーー・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・きやべつ・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	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	409	511
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・こまあぶら・しらたまふ・こめ	ぶたにく・なまあげ・たまご・ろーずはむ・にほし・みそ・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。

※土曜日の給食は千駄野保育所での提供になります。