

10月献立表

令和5年

白岡西保育所

日付	曜日	主食	昼食<乳児・幼児>	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	主からだをつくるもの	主に体の調子を整えるもの			乳児	幼児
2月	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き かぼちゃのそぼろ煮 なるとのすまし汁	まよねーず・あぶら・ ほんみりん・さとう・ かたくりこ・こめ	さけ・とりひきに く・なると・かつお ぶし	ばせり・かぼちゃ・しょう が・こまつな・ながねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 マーシャムサンド	514	522	
3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・ぶた にく	ほうれんそう・しめじ・なめ こ・ばんのうねぎ	ヨーグルト	牛乳 ビスケット	385	417	
4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・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 焼きそば	585	588	
5木	ごはん	豚肉のチャブチェ 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・まよねーず・ こめ	ぶたにく・かにか ま・とうふ・わか め・みそ・にほし	にんじん・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	498	557	
6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・にら・に んじん・たまねぎ	牛乳 ビスコ	牛乳 カステラ	576	603	
7土	ごはん	チキンライス 野菜スープ	こめ・あぶら	とりにく	たまねぎ・みっくすべじたぶ る・ぶろっこりー・にんじん		麦茶 せんべい	258	323	
10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・ばたー ろーる	ぶたにく・ろーすは む・きゅうにゅう・ なまくりーむ・かつ おぶし	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	麦茶 おかかおにぎり	473	528	
11水	ごはん	鶏肉の唐揚げ もやしの和え物 ニラの味噌汁	かたくりこ・あぶら・ こまあぶら・しろこ ま・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 サッポロポテト	530	542	
12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・まよねーず・ 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・とりささみ・た まこ・きゅうにゅう	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・ ばんのうねぎ	ヨーグルト	牛乳 ジャムケーキ	564	638	
13金	ごはん	秋の香りご飯 シューマイ ほうれん草の味噌汁 乳酸飲料	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 ドーナツ	557	550	
14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 びーず・ながねぎ		麦茶 せんべい	279	348	
16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	れんこん・にんじん・いんげ ん	牛乳 せんべい	ショア ナポリタン	517	523	
17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 こ・なっとう・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	牛乳 シュークリーム せんべい	505	568	
18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 マカロニきな粉	674	697	
19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・ばんこ・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 おふのラスク	586	671	
20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	498	493	
21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・みっくすべじたぶ る・もやし		麦茶 せんべい	260	328	
23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・いとこんにゃ 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	麦茶 味噌ポテト	464	457	
24火	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 こ・ぎょうざ・とり ささみ	しょうが・いんげん・ちんげ んさい・にんじん・ながねぎ	ヨーグルト	牛乳 メロンパン	556	639	
25水	ごはん	豆腐ハンバーグ マカロニサラダ もやしの味噌汁	ばんこ・あぶら・まか ろに・まよねーず・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	牛乳 ビスコ	牛乳 クラッカーサンド	606	638	
26木		秋の遠足 				ショア	牛乳 ココアケーキ	276	245	
27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・たまこ・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 ポテコ	615	608	
28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	388	487	
30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	牛乳 レモンケーキ	590	602	
31火	ごはん	鶏肉のガーリック照り焼き ワカメと胡瓜の酢の物 きのこ汁	ほんみりん・さとう・ あぶら・こまあぶら・ こめ	とりにく・わかめ・ かにかま・あぶらあ げ・にほし・みそ	にんにく・きゅうり・もや し・えのき・しめじ・しいた け・ばんのうねぎ	ヨーグルト	麦茶 かぼちゃプリン せんべい	437	494	

※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。