

10月献立表



令和5年

白岡千駄野保育所

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	主に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 なるこのすまし汁	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	502	584	
3火	ごはん	鶏肉のコーンフレーク焼き 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・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 焼きそば	380	473	
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・ぜりー	ふたひきにく・つま	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	牛乳 ビスケット	578	594	
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	ふたにく・かにか ま・とうふ・わか め・みそ・にほし・ あおのり	ごぼう・にんじん・ほししい たけ・いんげん・ぶろっ 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	564	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・ぶろっりー・にんじん		麦茶 ボン菓子	258	323	
10火	ロール パン	ポークケチャップ コーンスローサラダ 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	ふたにく・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 二郎の味噌汁	かたくりこ・あぶら・ ごまあぶら・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	461	471	
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・ごまあぶ ら・こめ	ふたにく・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 ドーナツ	526	605	
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 シャムケーキ	628	654	
14土	ごはん	豚丼 わかめのみそ汁	あぶら・さとう・こめ	ふたにく・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・ごまあぶら・ 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 ふがし	牛乳 シュークリーム せんべい	518	518	
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	ふたひきにく・たま ご・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	麦茶 味噌ポテト	425	468	
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・ぜりー	ふたにく・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 せんべい	ショア ナポリタン	643	678	
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 ココアケーキ	571	666	
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・ごま 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	486	493	
21土	ごはん	チャーハン 中華スープ	こめ・あぶら・ごまあ ぶら・はるさめ	ふたひきにく・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	牛乳 マカロニきな粉	550	581	
24火	ごはん	三色丼 餃子 チンゲン菜のスープ 乳酸飲料	こめ・さとう・ほんみ りん・あぶら	とりひきにく・たま ご・きょうざ・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	544	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	ふたひきにく・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	594	638	
26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 お麩のラスク	546	635	
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	ふたにく・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 ポテコ	603	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・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・つま	かぼちゃ・たまねぎ・にんじ ん・ぶろっりー・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	536	534	
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 茄子のみそ汁	ほんみりん・さとう・ あぶら・ごまあぶら・ 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・なす・たまねぎ	ヨーグルト	牛乳 レモンケーキ	483	567	

※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。