

10月献立表



令和5年

白岡高岩保育園

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	主にかたをつくるもの	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	514	522
3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	ふたにく・ろーすは む・ぎゅうにゅう・ 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	麦茶 おかかおにぎり	474	528
4水	ごはん		鶏肉のコーンフレーク焼き ポパイソテー 二郎の味噌汁	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	ふたひきにく・つな	たまねぎ・にんじん・なす・ びーまん・とまとみずい・に んにく・しょうが・きゃべ つ・きゅうり	牛乳 ふがし	麦茶 フライドポテト	481	454
5木	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	牛乳 ビスケット	524	594
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	あぶら・さとう・ほん みりん・まよねーず・ 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 ボン菓子	258	323
10火	ごはん		鶏肉の唐揚げ もやしの和え物 なめこの味噌汁	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	ふたにく・ろーすは む・ぎゅうにゅう・ 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	牛乳 サッポロポテト	424	470
11水	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	はるさめ・こまあぶ ら・さとう・まよねー ず・あぶら・こめ	ふたにく・かにか ま・とうふ・わか め・みそ・にほし	びーまん・たまねぎ・にんじ ん・にんにく・ぶろっこ りー・きゅうり・ながねぎ	牛乳 せんべい	野菜ジュース 焼きそば	511	515
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	ふたにく・かにか ま・とりささみ・た まご・ぎゅうにゅう	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	614	621
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・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	牛乳 シュークリーム せんべい	512	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	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	牛乳 ふがし	ショア ナポリタン	613	620
19木	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	ヨーグルト	牛乳 お麩のラスク	634	729
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	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		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・ばんのうねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 メロンパン	541	553
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	とりにく・たま ご・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 マカロニきな粉	595	689
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	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	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	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・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 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・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・なす・たまねぎ	ヨーグルト	牛乳 レモンケーキ	495	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。