



10月献立表



上ノ丸くら保育園



日 曜	献立名	食 屋 主 な 材 料 名			10時おやつ (0～2歳児)	3時おやつ (全児)
		からだを つくるもの	力や熱に なるもの	体の調子をよくするもの		
1 土	豚丼 きやべつの味噌汁 バナナ	ぶた肉 油揚げ みそ	米 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ にんじん バナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 ミレービスケット
3 月	さつまいもご飯 鮭の塩焼き 大根の磯和え 白菜の味噌汁	さけ 油揚げ みそ	米 さつまいも	きゅうり だいこん にんじん あおのり はくさい にんじん たまねぎ ねぎ	牛乳 甘辛せんべい	牛乳 小倉トースト
4 火	ジャージャー麺 もやしのナムル チンゲン菜スープ	ぶたひき肉 赤色辛みそ 鶏卵	中華めん ごま油 三温糖 片栗粉 ごま油 いりごま	たまねぎ にんじん 青ピーマン 干しいたけ しょうが だいずもやし にんじん ほうれんそう チンゲンサイ たまねぎ にんじん コーン	牛乳 ビスコ	麦茶 わかめおにぎり 
5 水	ごはん 鶏の照り焼き きのこサラダ 小松菜スープ	若鶏もも まぐろ水煮缶詰 絹ごし豆腐	米 三温糖 オリーブ油 三温糖	しょうが キャベツ きゅうり しめじ こまつな わかめ にんじん	牛乳 ウエハース	牛乳 キャラメルポップコーン
6 木	ごはん あじフライ マカロニサラダ じゃがいもとキャベツの味噌汁	あじ 鶏卵 ロースハム 油揚げ みそ	米 薄力粉 パン粉 油 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ じゃがいも	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ	牛乳 甘辛せんべい	牛乳 ぼたぼた焼き
7 金	ごはん すき焼き しらすときゅうりの酢の物 大根の味噌汁 梨	牛もも 焼き豆腐 しらす干し 麦みそ	米 しらたき 油 いりごま 三温糖 手まり麴	ねぎ はくさい たまねぎ えのきたけ きゅうり わかめ だいこん にんじん ねぎ なし	牛乳 ビスコ	牛乳 パウンドケーキ
8 土	コーンツナピラフ 鶏肉の塩焼き コンソメスープ	まぐろ水煮缶詰 鶏もも ベーコン	米 有塩バター じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン キャベツ にんじん	牛乳 ウエハース	牛乳 カステラ
11 火	ゆかりごはん 鶏つくねハンバーグ ポテトサラダ 小松菜の味噌汁	鶏ひき肉 豆腐 鶏卵 ロースハム 油揚げ みそ	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	にら たまねぎ にんじん きゅうり こまつな にんじん たまねぎ	牛乳 ビスコ	牛乳 手作りクッキー
12 水	ごはん 白身魚のムニエル 白菜の和え物 かき玉汁	たら ちくわ 鶏卵	米 薄力粉 有塩バター 砂糖 片栗粉	はくさい ほうれんそう にんじん しめじ にんじん たまねぎ	牛乳 ウエハース	牛乳 カルピスゼリー
13 木	ごはん 鶏のから揚げ 切干大根のサラダ なす・にんじん・えのきの味噌汁	鶏ひき肉 豆腐 鶏卵 ツナ缶 みそ	米 片栗粉 なたね油 砂糖 なたね油 いりごま	切干しだいこん きゅうり にんじん なす にんじん えのきたけ	牛乳 甘辛せんべい	牛乳 芋ケンピ
14 金	ピーンズカレー コールスローサラダ オレンジ	ぶたひき肉 大豆水煮缶詰 マヨネーズ	米 じゃがいも マヨネーズ	グリーンピース にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん オレンジ	牛乳 ビスコ	牛乳 麴のラスク
15 土	きのこスパゲティ さつまいもサラダ バナナ	ベーコン 鶏ひき肉 ロースハム	マカロニ・スパゲティ オリーブ油 有塩バター さつまいも マヨネーズ	えのきたけ しめじ たまねぎ 青ピーマン こまつな にんにく きゅうり たまねぎ バナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 こつぶっこ
17 月	ごはん カリパタチキン 白菜の煮浸し 大根の味噌汁 りんご	鶏もも かつお味付け缶詰 削り節 麦みそ	米 じゃがいも 有塩バター 三温糖	たまねぎ ブロッコリー はくさい だいこん しめじ にんじん ねぎ りんご	牛乳 甘辛せんべい	牛乳 黒糖蒸しパン

園の都合により献立を変更する場合があります。

献立平均給与栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
未満児	450kcal	18.3g	15.9g	1.6g
以上児	470kcal	20g	15.6g	1.8g

