



10月献立表



上ノ丸くじら保育園



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

◆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