

# 献立表

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				9時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 29 火	コッペパン チキンのトマトグラタン スティック野菜 ブロッコリースープ	果物(オレンジ)	コッペパン、焼ふ、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、バター、生クリーム、ベーコン(卵・乳不使用)、ピザ用チーズ	にんじん、たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー、きゅうり、ほうれんそう、カットマト缶詰、ホールコーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ	午前牛乳 塩ばんせんべい 牛乳 お麩のラスク(シュガー)	エネルギー 418 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 18.0 g カルシウム 240 mg
02 16 水	ご飯 さわらのもやしあんかけ きんぴら大根 味噌汁(小松菜・油揚げ)	ヨーグルト	米、砂糖、片栗粉、油	ヨーグルト(加糖)、牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、白ごま	だいこん、もやし、こまつな、バナナ、もも缶、みかん缶、にんじん、なし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 425 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 11.0 g カルシウム 260 mg
03 17 木	味噌コーンラーメン 豆腐のなめこおろしあんかけ 果物(バナナ)		ゆで中華めん、米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)小間小間、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、もやし、ホールコーン缶、なめこ、だいこん、ねぎ、にら、葉ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、みりん	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 415 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 10.7 g カルシウム 188 mg
04 18 金	ポークカレー ハワイ風サラダ 味噌汁(大根・わかめ)		米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、バター	野菜ジュース、にんじん、オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、だいこん、キャベツ、パイン缶、きゅうり、生わかめ、りんごジャム、トマトソース、かんづけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、カレー	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 紅葉ゼリー	エネルギー 444 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 15.8 g カルシウム 187 mg
05 土	きつねうどん ブロッコリーベーコン ヨーグルト		ゆでうどん、米、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、牛乳、油揚げ、ベーコン(卵・乳不使用)、ツナ油漬缶	ブロッコリー、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ツナ塩こんぶおにぎり	エネルギー 414 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 14.5 g カルシウム 260 mg
07 21 月	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き 納豆サラダ きのこ汁	果物(バナナ)	米、小麦粉、砂糖、粉糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、挽きわり納豆、ヨーグルト(無糖)、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	バナナ、ねぎ、にんじん、なめこ、きゅうり、しめじ、しいたけ、えのきたけ、切り干しだいこん、ひじき、りんご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 りんごのヨーグルトケーキ	エネルギー 476 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.3 g カルシウム 215 mg
08 22 火	ご飯 鮭のパン粉焼き(オニオンソース) 白菜とハムのサラダ 味噌汁(茄子・えのき)	果物(オレンジ)	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖、なたね油	牛乳、さけ、アイスクリーム、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、ハム(卵・乳不使用)、ゼラチン	オレンジ、はくさい、なす、きゅうり、えのきたけ、ホールコーン缶、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、パセリ粉、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 パニラムースのココアソースかけ	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.8 g カルシウム 204 mg
09 23 水	トマたまカレーうどん 冬瓜のコーンあんかけ 果物(バナナ)		ゆでうどん、コッペパン、砂糖、片栗粉、コンスタース	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、卵、生クリーム	バナナ、とうがん、ほうれんそう、トマト、たまねぎ、クリームコーン缶、いちごジャム、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、鳥がらだし、カレー粉	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 いちごクリームサンド	エネルギー 443 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 13.5 g カルシウム 165 mg
10 24 木	パンズパン 豚肉のバーベキューソース かぼちゃのサラダ キャベツとかぶのスープ	果物(バナナ)	パンズパン、米、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、ハム(卵・乳不使用)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぶ、りんご、あおのり、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、ウスターソース	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 じゃこのりおにぎり	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.4 g カルシウム 167 mg
11 25 金	あじのかば焼き丼 ほうれん草のごま和え 味噌汁(玉ねぎ・庄内麩) ヨーグルト		米、じゃがいも、油、片栗粉、焼ふ、砂糖	ヨーグルト(加糖)、牛乳、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 青のりポテト	エネルギー 410 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 9.3 g カルシウム 244 mg
12 26 土	醤油ラーメン じゃがウインナー ヨーグルト		ゆで中華めん、じゃがいも、米、油、ごま油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、ウインナー、かつお粉、かつお節	キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、パセリ、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、鳥がらだし、コンソメ	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 茶飯おにぎり	エネルギー 414 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 10.2 g カルシウム 221 mg
15 火	コッペパン 鶏肉のマーマレード焼き キャベツサラダ ほうれん草とウインナーのスープ	果物(パイナップル)	コッペパン、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ウインナー、白ごま	パイナップル、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、たまねぎ、マーマレード、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、コンソメ	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 たまご蒸しパン	エネルギー 449 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 17.3 g カルシウム 187 mg
28 月	きのこうどん 肉みそふろふき大根 果物(バナナ)		ゆでうどん、米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、豚ひき肉、さけ、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、なめこ、しめじ、しいたけ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 鮭おにぎり	エネルギー 428 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.5 g カルシウム 163 mg
30 水	わかめご飯 ぶりの柚庵焼き ほうれん草のおかか和え とん汁	果物(バナナ)	米、さつまいも	牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、木綿豆腐、豚肉(ばら)、かつお粉	バナナ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、だいこん、ゆず果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ふかし芋	エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.9 g カルシウム 178 mg
31 木	チキンライス ハンバーグ 温野菜(ブロッコリー・人参) ハロウインスープ	果物(みかん)	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、パン粉	牛乳、豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、若鶏肉もも(皮なし)、無塩バター、卵	みかん、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、パセリ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 パンキンケーキ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.5 g カルシウム 179 mg

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

31日ハロウィンメニュー

ハロウィンは元々、秋の収穫を祝い悪霊を追い出す行事でしたが現代では宗教的な意味は薄れたのしいイベントのひとつとなっています。保育園では31日に旬の食材を使用したハロウィンメニューを提供します。

