



10月分 献立表

干潟町中央保育園

日	曜日	お昼ごはん	おやつ	<あか> 血や筋肉に なるもの	<きいろ> 力や体温を 整えるもの	<みどり> 体の調子を 整えるもの	エネルギー (カロリー)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
1	火	ご飯 ◎肉じゃが バナナ ブロッコリーのチーズおから和え	せんべい ★ココア	豚肉 チーズ かつお節 スキムミルク	米 ジャが芋 砂糖 サラダ油	玉ねぎ 人参 干椎茸 しらたき ブロッコリー バナナ	554	21.1	8.9	1.3
2	水	ご飯 焼鮭 ◎人参しりしり 小松菜のお浸し ◎里芋の味噌汁	★豆腐ドーナツ 麦茶	鮭 かつお節 油揚げ 味噌 豆 腐 スキムミルク きな粉 ツナ	米 サラダ油 里芋 ホットケーキMix	小松菜 人参 えのき 小ねぎ コーン	557	24.8	18.1	1.1
3	木	ご飯 鶏の唐揚げ 可愛いサラダ ◎えのき入り卵スープ	◎★しらすのチヂミ 麦茶	鶏肉 鶏卵 しらす干し	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 薄力粉 ごま油 白ごま	人参 生姜 キャベツ もやし 玉ねぎ えのき 小ねぎ	494	26.6	12.0	1.6
4	金	ご飯 ◎ひじきの炒め煮 茹でウインナー キャベツの胡麻和え	スナック菓子 ヨーグルジョイ	鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 スキムミルク ウインナー	米 砂糖 白ごま	人参 キャベツ もやし	488	15.2	11.3	1.3
5	土	手作り弁当持参	手作り弁当持参							
7	月	赤飯 竹輪の磯辺揚げ 南瓜の甘煮 ほうれん草のすまし汁	★チョコサンド 麦茶	焼き竹輪 スキムミルク 青のり 豆腐	米 薄力粉 サラダ油 食パン もち米 南瓜	ほうれん草 えのき	427	12.2	8.0	2.2
8	火	ご飯 ◎ドライカレー ◎スパサラ ◎ぶどう	ココアクッキー 麦茶	豚肉 ハム	米 砂糖 スパゲッティ サラダ 油 無塩バター 薄力粉 マヨネーズ	ピーマン きゅうり 人参 玉ねぎ ぶどう	636	15.3	28.5	1.5
9	水	ご飯 煮魚 納豆 ◎マカロニサラダ 小松菜の味噌汁	スナック菓子 やさいジュース	マグロ 納豆 ハム 味噌	米 砂糖 マヨネーズ マカロニ	人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 コーン きゅうり	509	23.8	11.1	1.6
10	木	ご飯 揚げ餃子 トマト きゅうりのしらす和え 春雨スープ	コーンフレーク 牛乳	豚肉 しらす干し 牛乳	米 餃子の皮 ごま油 サラダ油 春雨 コーンフレーク	ニラ キャベツ 生姜 きゅうり トマト 長ねぎ 椎茸	522	15.3	14.6	1.8
11	金	ご飯 マグロの香りピカタ トマト もやしときゅうりのサラダ 豆腐のすまし汁	カルシウムせんべい ★ココア	マグロ 青のり 鶏卵 ハム 豆腐 わかめ スキムミルク	米 薄力粉 サラダ油 砂糖 ごま油	もやし きゅうり トマト 長ねぎ	540	30.7	9.1	1.6
12	土	手作り弁当持参	手作り弁当持参							
14	月	スポーツの日								
15	火	ご飯 ◎卵とツナの炒め物 ◎里芋の煮物 きゅうりの塩もみ もやしのスープ	★ホイップサンド 麦茶	鶏卵 ツナ わかめ 生クリーム	米 里芋 砂糖 食パン	玉ねぎ 人参 椎茸 きゅうり グリーンピース もやし 長ねぎ	468	16.4	11.7	1.2
16	水	ご飯 ◎挽肉入り栄養さんびら 大豆サラダ トマト ◎柿	せんべい ★ココア	さつま揚げ 豚肉 大豆 スキムミルク	米 砂糖 サラダ油 マヨネーズ	ごぼう 人参 キャベツ きゅうり れんこん トマト 柿	541	20.0	11.6	1.2
17	木	ご飯 鶏の照り焼き オレンジ ◎野菜スティック ◎きのこスープ	★きな粉マフィン 麦茶	鶏肉 スキムミルク 鶏卵 きな粉	米 ジャが芋 サラダ油 砂糖 マヨネーズ ホットケーキMix	きゅうり 人参 えのき しめじ キャベツ 玉ねぎ 生姜 オレン ジ	657	24.6	27.4	1.7
18	金	ご飯 ◎野菜の肉巻き ◎塩昆布和え みかん缶 大根の味噌汁	ヨーグルト せんべい	豚肉 塩昆布 油揚げ わかめ 味噌	米 ごま油 砂糖	きゅうり 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ 大根 みかん 缶	469	20.5	11.3	1.3
19	土	運動会								
21	月	ご飯 ◎カレー 福神漬け もやしときゅうりのサラダ	★フルーツヨーグルト	豚肉 ハム ヨーグルト	米 砂糖 ごま油	玉ねぎ ジャが芋 大根 きゅうり もやし 人参 バナナ みかん缶	500	15.9	10.4	2.5
22	火	ご飯 ◎チーズオムレツ 胡麻ドレサラダ コーンスープ	せんべい りんごジュース	鶏卵 スキムミルク チーズ	米 サラダ油 白ごま マヨネーズ 砂糖 ごま油 さつま芋	玉ねぎ ピーマン 人参 レタス ブロッコリー きゅうり コーン パセリ	572	20.9	11.8	1.7
23	水	◎きのこのスパゲッティ ウイニー揚げ オレンジ	★手作りケーキ 麦茶	ベーコン 刻みのり ウイニー 生クリーム 牛乳 鶏卵	スパゲッティ サラダ油 砂糖 ホットケーキMix 餃子の 皮	椎茸 しめじ えのき 玉ねぎ 人参 小ねぎ オレンジ みかん 缶	485	14.9	21.0	1.9
24	木	ご飯 南瓜コロッケ 茹でキャベツ トマト ◎なめこの味噌汁	★二色サンド 牛乳	豚肉 スキムミルク 豆腐 牛乳 味噌	米 砂糖 マーガリン サラダ油 食パン 南瓜 薄力粉 パン粉 いちごジャム	なめこ 人参 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ トマト	663	19.9	21.5	1.4
25	金	ご飯 ミートボール コンソメスープ わかめときゅうりの胡麻風味和え	ビスケット ★ミロ	豚肉 スキムミルク わかめ	米 パン粉 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ レタス きゅうり みかん缶 パセリ	610	26.0	13.1	2.2
26	土	手作り弁当持参	菓子							
28	月	ねぎ塩豚丼 ポン酢和え トマト ◎里芋の味噌汁	★ブルーベリーサンド 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	米 ごま油 里芋 食パン ブルーベリージャム	長ねぎ ほうれん草 もやし 人参 小ねぎ トマト いんげん	504	20.8	15.6	1.8
29	火	ご飯 マグロのゴマ揚げ ◎さつま芋の甘煮 ミモザサラダ わかめスープ	★焼きそば 麦茶	マグロ 鶏卵 わかめ 砂糖 魚肉ソーセージ	米 薄力粉 白ごま 砂糖 さつま芋 マヨネーズ 中華麺	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン	621	26.6	19.8	1.9
30	水	ご飯 ◎麻婆豆腐 みかん缶 ほうれん草のお浸し ◎和風ポトフ	★きな粉マフィン カルピス	豆腐 豚肉 味噌 かつお節 ベーコン カルピス きな粉 スキムミルク	米 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 ジャが芋 ホットケーキ Mix	人参 長ねぎ ニラ 生姜 しめじ ほうれん草 みかん缶 キャベツ	592	20.8	19.8	1.0
31	木	コッペパン ◎パンブキンシチュー フレンチサラダ ◎柿	ビスケット ★ココア	鶏肉 スキムミルク シチュー素	コッペパン 南瓜 サラダ油 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム レタス きゅうり コーン 柿	539	25.2	14.1	1.4

◎ 旬の食材を使ったメニュー ★ 手作りおやつ

今月の旬の食材
きのこ さといも ごぼう にんじん
さつまいも ぶどう かき

※ お願い ※

- 都合により献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
- アレルギーが心配な場合は病院を受診し、担任や給食職員までお知らせください。
- コップや箸箱は毎日洗って清潔にしましょう。
- メニューにより、スプーンやフォークを持たせてください。
- 本園では食物アレルギーのお子さんを対象に除去食、代替食に対応しています。



保育園では地産地消に取り組んでいます。
今月は、きゅうりを地元の農家さんより直接
仕入れています。