



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 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当 量 (g)	
1	水	ご飯 ◎肉じゃが コーンサラダ パナナ	せんべい ★ココア	豚肉 ハム スキムミルク	米 じゃが芋 砂糖 サラダ油 ごま油	玉ねぎ 人参 干椎茸 しらたき コーン きゅうり パナナ	562	19.3	9.2	1.3	
2	木	ご飯 魚のムニエルオーロラソース ◎グラッセ 茹でブロッコリー 大根の味噌汁	★豆腐ドーナツ 麦茶	ホキ 油揚げ わかめ 味噌 豆腐 スキムミルク 牛乳 きな粉	米 薄力粉 サラダ油 砂糖 バター マヨネーズ ホットケーキMix	人参 ブロッコリー 大根	610	25.5	22.9	1.2	
3	金	ご飯 鶏の唐揚げ 可愛いサラダ ◎えのき入り卵スープ	◎★しらすの子ぢみ 麦茶	鶏肉 ハム チーズ 鶏卵 しらす干し	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま 薄力粉	人参 生姜 きゅうり レタス トマト 玉ねぎ えのき 小ねぎ	494	26.6	12.0	1.6	
4	土	手作り弁当持参	菓子								
6	月	ご飯 チーズinハンバーグ ◎スパサラ みかん缶 コンソメスープ	◎★うさぎスイートポテト 麦茶	豚肉 チーズ ハム 卵黄 牛乳 スキムミルク	米 パン粉 サラダ油 さつま芋 マヨネーズ スパゲッティ 砂糖 バター ごま	玉ねぎ きゅうり 人参 みかん缶 バセリ	656	22.3	21.4	1.4	
7	火	ご飯 ◎挽肉入り栄養きんぴら ブロッコリーサラダ トマト ◎柿	コーンフレーク 牛乳	さつま揚げ 豚肉 牛乳	米 砂糖 サラダ油 コーンフレーク	ごぼう 人参 ブロッコリー コーン キャベツ トマト 柿	517	17.2	12.3	1.3	
8	水	◎味噌ラーメン 竹輪の磯辺揚げ 南瓜の甘煮	★おかかおにぎり 麦茶	豚肉 なたと 焼き竹輪 青のり スキムミルク かつお節	中華糖 砂糖 サラダ油 薄力粉 南瓜 米	キャベツ 長ねぎ 人参 コーン ほうれん草	436	16.8	10.3	2.0	
9	木	ご飯 ポークピカタ 胡麻ドレッシング ◎和風ポトフ	★フルーツヨーグルト	豚肉 鶏卵 ベーコン ヨーグルト	米 薄力粉 サラダ油 砂糖 ごま マヨネーズ じゃが芋	レタス ブロッコリー キャベツ 人参 しめじ パナナ みかん缶	473	19.2	11.2	0.5	
10	金	ご飯 ◎ひじきの炒め煮 ◎ポテトサラダ キウイフルーツ	カルシウムせんべい ★ミロ	鶏肉 ひじき 油揚げ スキムミルク ハム	米 砂糖 マヨネーズ	人参 きゅうり コーン キウイフルーツ	525	20.1	11.6	1.3	
11	土	手作り弁当持参	菓子								
13	月	スポーツの日									
14	火	ご飯 手作りシウマイ ◎ナムル ニラ玉汁	★ブルーベリーサンド 牛乳	豚肉 スキムミルク 鶏卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま油 食パン ブルーベリージャム	玉ねぎ グリンピース もやし ほうれん草 人参 ニラ	532	20.7	17.3	1.0	
15	水	ご飯 煮魚 ほうれん草のソテー ◎けんちん汁	★ココアプリン せんべい	マグロ ハム 豆腐 油揚げ 牛乳 ゼラチン	米 砂糖 バター 里芋	ほうれん草 コーン 人参 大根 長ねぎ 小松菜	545	25.4	14.3	1.7	
16	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	ビスケット 飲むヨーグルト	豚肉 しらす干し 飲むヨーグルト	米 餃子の皮 ごま油 サラダ油 春雨	ニラ キャベツ 生姜 きゅうり トマト 長ねぎ 椎茸	523	14.4	11.6	1.5	
17	金	ご飯 ◎野菜の肉巻き ◎塩昆布和え みかん缶 切干大根の味噌汁	せんべい りんごジュース	豚肉 塩昆布 味噌	米 ごま油 砂糖	きゅうり 人参 もやし 切干大根 小ねぎ みかん缶	501	17.6	11.7	1.2	
18	土	運動会									
20	月	ご飯 ◎カレー トマト もやしときゅうりのサラダ	★きな粉マフィン 麦茶	豚肉 ハム きな粉 鶏卵 スキムミルク	米 じゃが芋 砂糖 ごま油 ホットケーキMix サラダ油	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり トマト	580	17.2	19.1	2.0	
21	火	ご飯 ◎卵とツナの炒め物 ◎里芋の煮物 もやしのスープ	ビスケット ★ミロ	鶏卵 ツナ スキムミルク	米 里芋 砂糖	玉ねぎ 人参 椎茸 もやし グリンピース 玉ねぎ	450	17.0	9.3	1.7	
22	水	ご飯 マグロのゴマ揚げ ◎春雨サラダ 豆腐のすまし汁	スナック菓子 牛乳	マグロ ハム 豆腐 わかめ 牛乳	米 薄力粉 ごま サラダ油 春雨 砂糖 ごま油	きゅうり 人参 長ねぎ	561	26.6	16.7	1.4	
23	木	◎きのこのスパゲッティ ウイニー揚げ ◎ぶどう	★手作りケーキ 麦茶	ベーコン 刻みりの ウイニー スキムミルク 牛乳 鶏卵	スパゲッティ サラダ油 餃子の皮 薄力粉 砂糖 無塩バター	椎茸 しめじ えのき 玉ねぎ マッシュルーム 人参 小ねぎ ぶどう パナナ	487	14.3	20.4	1.8	
24	金	ご飯 鶏の照り焼き ◎野菜スティック ◎きのこスープ オレンジ	せんべい ヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト	米 砂糖 マヨネーズ じゃが芋	きゅうり 人参 生姜 えのき しめじ キャベツ 玉ねぎ オレンジ	686	28.8	23.7	1.8	
25	土	手作り弁当持参	菓子								
27	月	ねぎ塩豚丼 ◎ボン酢和え トマト ◎里芋の味噌汁	スナック菓子 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	米 ごま油 里芋	長ねぎ いんげん にんにく もやし ほうれん草 人参 トマト 小ねぎ	510	21.1	16.2	1.8	
28	火	ご飯 ミートボール ブロッコリー 小松菜のスープ	★ココアちんすこう 麦茶	豚肉 スキムミルク	米 パン粉 サラダ油 砂糖 マヨネーズ 薄力粉	玉ねぎ レタス ブロッコリー 小松菜	557	18.3	17.5	1.5	
29	水	ご飯 マグロの竜田揚げ ◎マカロニサラダ わかめスープ	◎★焼きそば 麦茶	マグロ ハム わかめ 魚肉ソーセージ	米 片栗粉 砂糖 マカロニ マヨネーズ ごま サラダ油 中華糖	きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン	535	23.5	13.9	1.8	
30	木	ご飯 ◎麻婆豆腐 トマト パンパンプジーサラダ 乳酸菌飲料	★じゃがいももち 麦茶	豆腐 豚肉 味噌 鶏ささ身 乳酸菌飲料	米 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉	人参 長ねぎ ニラ 生姜 きゅうり もやし トマト	499	20.5	10.4	1.5	
31	金	コッペパン ◎パンキンシチュー フレンチサラダ ◎ぶどう	★ハロウィンクッキー カルピス	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 バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム レタス きゅうり コーン ぶどう	531	17.7	17.9	0.7	

◎ 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。