



# 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)	塩分 (g)
3	月	ご飯 ◎肉じゃが かきたま汁 ブロッコリーのチーズおかか和え	★きな粉ちんすこう 麦茶	豚肉 チーズ かつお節 鶏卵 きな粉	米 じゃが芋 砂糖 サラダ油 薄力粉	玉ねぎ 人参 干椎茸 しらたき ブロッコリー キャベツ	527	16.3	14.0	1.6
4	火	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 牛乳	焼き竹輪 スキムミルク 青のり 豆腐 牛乳	米 もち米 薄力粉 サラダ油 南瓜 砂糖 食パン	小豆 ほうれん草 えのき	499	16.7	11.5	2.2
5	水	ご飯 焼鮭 小松菜のお浸し ◎里芋の味噌汁	◎★焼きそば 麦茶	鮭 かつお節 油揚げ 味噌 魚肉ソーセージ	米 サラダ油 里芋 蒸し中華麺	小松菜 人参 えのき 小ねぎ キャベツ ピーマン	433	21.3	8.4	1.5
6	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
7	金	ご飯 ◎野菜の肉巻き ◎塩昆布和え パナナ	せんべい プリン	豚肉 塩昆布	米 ごま油 プリン	人参 キャベツ もやし きゅうり バナナ	476	15.4	11.9	0.7
8	土	手作り弁当	家庭より持参							
10	月	スポーツの日								
11	火	ご飯 ◎ひじきの炒め煮 ◎スパサラ プチダノン	スナック菓子 ぶどうジュース	ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 スキムミルク ハム ヨーグルト	米 サラダ油 砂糖 マヨネーズ スパゲッティ	人参 きゅうり	528	14.5	13.9	1.1
12	水	コッペパン ◎チーズオムレツ 胡麻ドレサラダ コーンスープ	◎★大学芋スティック 麦茶	鶏卵 スキムミルク チーズ 生クリーム	コッペパン サラダ油 白ごま マヨネーズ 砂糖 ごま油 さつまい 黒ごま	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	510	20.9	16.1	2.3
13	木	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	スナック菓子 ★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	553	31.2	11.2	1.6
14	金	ご飯 南瓜コロッケ 春雨サラダ ◎なめこの味噌汁	★マカロニあべかわ 牛乳	豚肉 スキムミルク ハム 豆腐 きな粉 牛乳	米 南瓜 パン粉 薄力粉 サラダ油 春雨 砂糖 ごま油 マカロニ	玉ねぎ 人参 きゅうり なめこ 長ねぎ	615	19.7	18.9	1.3
15	土	手作り弁当	家庭より持参							
17	月	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	★二色サンド 麦茶	鶏卵 ツナ わかめ	米 里芋 砂糖 食パン いちごジャム マーガリン	玉ねぎ 人参 椎茸 きゅうり グリーンピース もやし 長ねぎ	466	16.9	10.2	1.9
18	火	ご飯 ◎挽肉入り栄養きんぴら 大豆サラダ ◎柿	せんべい ★ココア	さつまい 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 柿	532	19.8	11.6	1.2
19	水	ご飯 タンドリーチキン ◎野菜スティック ◎きのこスープ	★手作りドーナツ 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 鶏卵	米 薄力粉 じゃが芋 サラダ油 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	546	18.2	17.5	1.4
20	木	ご飯 鮭のムニエル ミモザサラダ わかめスープ	★フルーツヨーグルト	鮭 鶏卵 わかめ ヨーグルト	米 薄力粉 サラダ油 バター マヨネーズ 白ごま 砂糖	ブロッコリー 玉ねぎ パナナ みかん缶 バイン缶	494	22.1	12.9	1.2
21	金	ご飯 ◎麻婆豆腐 みかん缶 ほうれん草のお浸し ◎和風ポトフ	ビスケット 牛乳	豆腐 豚肉 味噌 かつお節 ベーコン 牛乳	米 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 じゃが芋	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	541	21.2	15.7	0.9
22	土	手作り弁当	家庭より持参							
24	月	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツの胡麻和え ◎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 砂糖 片栗粉 サラダ油 白ごま 薄力粉 ごま油	生姜 キャベツ もやし 人参 えのき 玉ねぎ 小ねぎ	513	21.3	16.7	1.5
25	火	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	ケーキ 麦茶	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 ケーキ	玉ねぎ レタス きゅうり みかん缶 パセリ	598	20.2	18.4	2.0
26	水	ご飯 煮魚 ◎マカロニサラダ プチゼリー	ビスケット ★ミロ	マグロ ハム スキムミルク	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ	きゅうり 人参 コーン	606	28.9	13.2	1.3
27	木	わかめご飯 手作りしゅうまい ◎ナムル パナナ	カルシウムせんべい ヨーグルト	わかめ 豚肉 スキムミルク ヨーグルト	米 しゅうまいの皮 片栗粉 砂糖 ごま油	玉ねぎ 生姜 グリーンピース ほうれん草 もやし 人参 バナナ	422	14.7	7.6	1.1
28	金	◎きのこのスパゲッティ ウイニー揚げ オレンジ	◎★キャロットケーキ 牛乳	ベーコン 刻みのり ウイニー 鶏卵 牛乳	スパゲッティ サラダ油 砂糖 ホットケーキMix バター	椎茸 しめじ えのき 玉ねぎ 人参 小ねぎ オレンジ	528	18.0	23.0	2.1
29	土	手作り弁当	家庭より持参							
31	月	ご飯 ◎パンプキンシチュー トマト フレンチサラダ ◎ぶどう	★ハロウィンクッキー 牛乳	鶏肉 スキムミルク シチュー素 牛乳	米 南瓜 サラダ油 砂糖 無塩バター 薄力粉 ベーキングパウダー	玉ねぎ 人参 マッシュルーム レタス きゅうり トマト 巨峰	689	22.0	22.0	0.4

◎ 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。