



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)
2	月	ご飯 ◎肉じゃが パナナ ブロッコリーのチーズおなか和え	スナック菓子 ヨーグルジョイ	豚肉 チーズ かつお節 ヨーグルジョイ	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 パナナ	497	14.5	6.3	1.0
3	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	ビスケット 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	小豆 ほうれん草 えのき	447	14.4	9.6	1.8
4	水	ご飯 焼鮭 人参しりしり 小松菜のお浸し ◎里芋の味噌汁	★二色サンド 麦茶	鮭 かつお節 油揚げ 味噌	米 サラダ油 里芋 食パン いちごジャム マーガリン	小松菜 人参 えのき 小ねぎ コーン	455	21.4	8.5	1.6
5	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	コーン キャベツ 生姜 きゅうり トマト 長ねぎ 椎茸	541	15.3	16.6	1.8
6	金	ご飯 ◎野菜の肉巻き ◎塩昆布和え みかん缶 大根の味噌汁	せんべい プリン	豚肉 塩昆布 油揚げ	米 砂糖 ごま油 プリン	人参 キャベツ もやし きゅうり みかん缶 大根 小ねぎ	535	21.9	17.7	1.3
7	土	手作り弁当	家庭より持参							
9	月	スポーツの日								
10	火	ご飯 ドライカレー ◎スパサラ ブチゼリー	★牛乳寒天	豚肉 ハム 牛乳 寒天	米 サラダ油 砂糖 マヨネーズ スパパッティー	人参 きゅうり ビーマン 玉ねぎ みかん缶	559	16.1	20.7	1.6
11	水	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	536	21.3	19.2	1.5
12	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	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	534	30.6	9.0	1.6
13	金	ご飯 南瓜コロケ 茹でキャベツ トマト ◎なめこの味噌汁	スナック菓子 やさしいジュース	豚肉 スキムミルク 豆腐	米 南瓜 パン粉 薄力粉 サラダ油	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト なめこ 長ねぎ	535	14.4	15.1	1.3
14	土	運動会								
16	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	★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	466	16.5	11.6	1.8
17	火	ご飯 ◎挽肉入り栄養きんぴら 大豆サラダ トマト ◎柿	せんべい ★ココア	さつまいも 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	535	19.9	11.6	1.2
18	水	ご飯 鶏の照り焼き ◎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	644	24.3	27.5	1.7
19	木	ご飯 鮭のムニエル ◎さつまいもの甘煮 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 さつまいも	ブロッコリー 玉ねぎ パナナ みかん缶 バインビ	539	22.5	14.6	1.4
20	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 ジャが芋	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
21	土	手作り弁当	家庭より持参							
23	月	ご飯 ◎チーズオムレツ 胡麻ドレサラダ コーンスープ	◎★さつまいもスティック 麦茶	鶏卵 スキムミルク チーズ きな粉	米 サラダ油 白ごま マヨネーズ 砂糖 ごま油 さつまいも	玉ねぎ ビーマン 人参 レタス ブロッコリー きゅうり コーン パセリ	588	20.8	14.7	1.5
24	火	わかめご飯 手作りしゅうまい ◎ナムル パナナ	★焼きそば 麦茶	わかめ 豚肉 スキムミルク 魚肉ソーセージ	米 しゅうまいの皮 片栗粉 砂糖 ごま油 蒸し中華麺	玉ねぎ 生姜 グリンピース ほうれん草 もやし 人参 パナナ ビーマン キャベツ	499	17.1	12.8	1.3
25	水	ご飯 煮魚 納豆 ◎マカロニサラダ 小松菜の味噌汁	★手作りスティックパン 牛乳	マグロ ハム スキムミルク 納豆 牛乳 味噌	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ ホットケーキMix 無塩バター 練乳	きゅうり 人参 コーン 小松菜 玉ねぎ しめじ	586	29.1	16.9	1.8
26	木	◎きのこのスパゲッティ ウイニー揚げ オレンジ	ケーキ 麦茶	ベーコン 刻みワウ ウイニー スキムミルク	スパゲッティ サラダ油 ケーキ	椎茸 しめじ えのき 玉ねぎ 人参 小ねぎ オレンジ	524	15.2	24.2	1.8
27	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	647	25.9	16.4	2.2
28	土	手作り弁当	家庭より持参							
30	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	544	22.1	14.9	1.8
31	火	コッペパン ◎パンブキンシチュー 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 カルピス	コッペパン 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 巨峰	527	17.6	19.7	0.9

◎ 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。
今日は、れんこんを地元の農家さんより直接
仕入れています。