

2024年10月

献立表

東かなまち保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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			
1	さつまいもごはん	米、ホットケーキ粉、さつまいも、三温糖、板こんにゃく、油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、バター、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、ホイップクリーム、いわし(煮干し)、黒ごま	にんじん、えのきたけ、れんこん、だいこん、ごぼう、みかん缶、いんげん、塩蔵わかめ、万能ねぎ、干しいたけ	煮干だし汁、しょうゆ、<<酒>>、本みりん、食塩	牛乳 みかん	エネルギー	566 kcal
15	豆腐のみそ汁					牛乳	たんぱく質	18.4 g
29	筑前煮					ココアカップケーキ	脂 質	19.1 g
火							食塩相当量	3 g
2	ロールパン	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、やまといも、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、卵、豚肉(こま)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、ピーマン、いんげん、コーン缶、あおのり	かつおだし汁、酢、ケチャップ、ウスターソース、食塩	牛乳 りんご	エネルギー	560 kcal
16	クリームシチュー					牛乳	たんぱく質	22.0 g
30	みそドレッシングサラダ					お好み焼き	脂 質	21.0 g
水							食塩相当量	3 g
3	麻婆豆腐丼	米、しらたき、押麦、片栗粉、三温糖、砂糖、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏むね肉、卵、かに水煮缶、ハム、米みそ(赤色辛みそ)、ごま	にんじん、もやし、きゅうり、葉ねぎ、ほうれんそう、干しいたけ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、<<酒>>、酢、中華スープ、食塩	牛乳 チーズ(棒)	エネルギー	512 kcal
17	かにスープ					牛乳	たんぱく質	26.5 g
31	もやしの華風サラダ					バニラババロア	脂 質	20.2 g
木							食塩相当量	3 g
4	麦入りごはん	米、スパゲティ、押麦、三温糖、油、砂糖	牛乳、卵、木綿豆腐、油揚げ、豚肉(こま)、すりごま、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、脱脂粉乳	にんじん、切り干しだいこん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、ひじき、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、<<酒>>、食塩	牛乳 せんべい	エネルギー	568 kcal
・	小松菜のみそ汁					牛乳	たんぱく質	22.8 g
18	ひじき入り卵焼き					焼肉パスタ	脂 質	17.3 g
金	切干大根のごま和え						食塩相当量	3 g
5	あんかけそうめん	干しそうめん、砂糖、ごま油、片栗粉、ブルーベリージャム	牛乳、豚ひき肉、クリームチーズ	チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、コーン缶	鳥がらだし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩	牛乳 ウエハース	エネルギー	512 kcal
・	青菜の野菜スープ					牛乳	たんぱく質	20.1 g
19						クラッカーサンド(ジャムチーズ)	脂 質	18.3 g
土							食塩相当量	3 g
7	麦入りごはん	米、小麦粉、三温糖、押麦、ごま油	牛乳、挽きわり納豆、卵、かまぼこ、バター、粉チーズ、黒ごま、いわし(煮干し)、ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、塩こんぶ、あおのり	昆布だし汁、しょうゆ、食塩	麦茶 ヨーグルト	エネルギー	566 kcal
・	清汁(かまぼこ・えのき)					牛乳	たんぱく質	21.1 g
21	納豆の天ぷら					黒ごまチーズクッキー	脂 質	16.5 g
月	キャベツときゅうりの塩昆布和え						食塩相当量	2 g
8	ゆかりごはん	米、食パン、さといも、マヨネーズ、板こんにゃく、押麦、三温糖、片栗粉、油	メルルーサ、鶏もも肉(皮付き)、いわし(煮干し)、バター、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、にんじん、だいこん、しいたけ、ごぼう、万能ねぎ	煮干だし汁、<<酒>>、しょうゆ、食塩、シナモン	牛乳 ビスケット	エネルギー	559 kcal
・	のっぺい汁					麦茶	たんぱく質	21.9 g
22	メルルーサのもみじ焼き					りんごのトースト	脂 質	18.1 g
火							食塩相当量	2 g
9	麦入りごはん	米、じゃがいも、押麦、油、ごま油	牛乳、豚肉(こま)、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、麦みそ、粉チーズ、バター	みかん、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、にんじん、赤ピーマン、しめじ、エリンギ、にんじん、ねぎ、にんにく	煮干だし汁、デミグラスソース、本みりん、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、食塩	牛乳 せんべい	エネルギー	587 kcal
・	具だくさんみそ汁					牛乳	たんぱく質	27.4 g
23	豚肉のきのこ炒め					じゃが芋のミートグラタン	脂 質	21.0 g
水	みかん						食塩相当量	2 g
10	ちゃんぽんラーメン	干し中華めん、ごま油	牛乳、ツナ油漬缶、豚肉(肩)、ごま	りんご、キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、もやし、もも缶	しょうゆ、鳥がらだし汁、食塩、中華だしの素	牛乳 チーズ(棒)	エネルギー	502 kcal
・	ピーマンのナムル					牛乳	たんぱく質	20.0 g
24	りんご					ピーチゼリー	脂 質	18.4 g
木							食塩相当量	3 g
11	ロールパン	さつまいも、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、片栗粉	豚ひき肉、ツナ油漬缶、卵、脱脂粉乳、バター、かつお節、ごま粉	かぶ、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、たまねぎ、かぶ・葉	鳥がらだし汁、食塩、コンソメ、しょうゆ	牛乳 バナナ	エネルギー	513 kcal
・	ミートボールスープトマト風味					麦茶	たんぱく質	18.4 g
25	かぶのツナマヨサラダ					スイートポテト	脂 質	20.8 g
金							食塩相当量	2 g
12	カレーうどん	干しうどん、米、油、三温糖	牛乳、豚肉(肩)、さけ水煮缶詰、ハム、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、グリーンピース、しょうが	かつおだし汁、カレールー、酢、みりん、食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳 ウエハース	エネルギー	582 kcal
・	和風サラダ					牛乳	たんぱく質	21.2 g
26						鮭おにぎり	脂 質	17.3 g
土							食塩相当量	3 g
28	麦入りごはん	米、油、パン粉、押麦、小麦粉、三温糖	豆乳、さけ、ベーコン、しらす干し、卵、ごま	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、りんご、きゅうり、マッシュルーム缶、干しぶどう	中濃ソース、酢、食塩、コンソメ、こしょう	麦茶 ヨーグルト	エネルギー	520 kcal
・	かぼちゃの豆乳スープ					麦茶	たんぱく質	21.0 g
月	鮭のフライ					じゃこわかめおにぎり	脂 質	12.3 g
	りんごとキャベツのフレンチサラダ						食塩相当量	2 g

※都合により献立を変更する場合があります。

※15日の午後おやつは誕生日ケーキに変更します。

※31日の午後おやつは「麦茶、ハロウィンかぼちゃ羹」に変更します。