

10月 予定献立表

令和6年10月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)
1(火)	果物 牛乳	醤油ラーメン かぼちゃのそぼろ煮 ツナサラダ パナナ	炊込みご飯 牛乳	豚ばら、ねぎ、人参、干し椎茸、白菜、もやし、にんにく、生姜、ニラ、だしかつお、醤油、塩、ひじき、しめじ かぼちゃ、鶏ひき、だしかつお、だし昆布、三温糖、油ツナ、キャベツ、もやし、きゅうり、酢、オリーブオイル	幼 640 乳 559	23.8 21.2
2(水)	おかし 牛乳	ご飯 豆腐のうま煮 りんご じゃこサラダ 大根の味噌汁	セサミトースト 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、青梗菜、にんにく、生姜、豚肉、木綿、醤油、塩、片栗粉、すりごま、マーガリン じゃこ、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、三温糖、酢、油、大根、椎茸、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 521 乳 471	23.2 20.7
3(木)	果物 牛乳	レーズンロール 鶏のパン粉焼き 柿 かぶとコーンのサラダ 根菜ミネストローネ	しらすおにぎり 牛乳	鶏もも、にんにく、パン粉、パセリ、オリーブオイル、塩、粉チーズ、こしょう、しらす、だしかつお、昆布、醤油、塩、ケチャップ かぶ、コーン、きゅうり、ブロッコリー、酢、玉ねぎ、人参、しめじ、カットマト、ごぼう、蓮根、里芋、葉ねぎ、にんにく、豚肉	幼 579 乳 531	27.2 23.9
4(金)	おかし 牛乳	ごま塩ご飯 白身魚のケチャップあんかけ 野菜の海苔和え ナスの味噌汁 みかん	焼うどん 牛乳	たら、生姜、にんにく、ねぎ、醤油、三温糖、ケチャップ、片栗粉、小麦粉、ごま油、もやし、豚肉、かつお節、だしかつお きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、もやし、もみり、酢、ごま油、玉ねぎ、人参、椎茸、なす、葉ねぎ、油揚げ、だし昆布、味噌	幼 501 乳 458	24.4 21.7
5(土)	おかし 牛乳	チャーハン 豚肉とキャベツのみそ炒め もやしのスープ パナナ	おかし 牛乳	ねぎ、コーン、葉ねぎ、豚ひき、生姜、塩ねぎ、えのき、もやし、だしかつお、だし昆布、塩 豚肉、人参、キャベツ、にんにく、ピーマン味噌、醤油、三温糖、ごま油、ほうれん草	幼 575 乳 518	24.4 22.1
7(月)	おかし 牛乳	チキンカレー 大根のシャキシャキサラダ ポテトスープ りんご	乾パンココアクッキー 牛乳	鶏もも、にんにく、生姜、玉ねぎ、カットマト、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、こしょう、乾パン、ココア、豆乳、豆腐 大根、きゅうり、もやし、しらす、すりごま、酢、三温糖、醤油、ごま油、小松菜、じゃがいも、人参、ねぎ、椎茸、鶏肉、だしかつお、昆布	幼 574 乳 505	22.7 19.7
8(火)	果物 牛乳	あんかけ焼きそば ささ身のマヨサラダ ワンタンスープ 柿	ケチャップライス 牛乳	豚肉、玉ねぎ、人参、椎茸、キャベツ、竹の子、青梗菜、にんにく、生姜、かまぼこ、醤油、塩、ごま油、片栗粉、ピーマン、鶏肉 きゅうり、ブロッコリー、黄パプリカ、ささみ、マヨネーズ、ねぎ、鶏ひき、ワンタンの皮、葉ねぎ、干し椎茸、だしかつお、だし昆布	幼 571 乳 519	25.7 22.5
9(水)	おかし 牛乳	ご飯 生姜焼き みかん 春雨サラダ かぼちゃの味噌汁	りんごのケーキ 牛乳	豚肩ロース、玉ねぎ、りんご、生姜、酒、三温糖、みりん、醤油、片栗粉、油、小麦粉、豆乳、りんご、BP、味噌 春雨、黄パプリカ、きゅうり、鶏ささ身、ごま油、酢、かぼちゃ、人参、ねぎ、舞茸、小松菜、だしかつお、だし昆布	幼 568 乳 510	20.4 19.0
10(木)	果物 牛乳	バターロール 鶏と秋野菜のクリーム煮 しょうゆフレンチ トマトと大根のスープ パナナ	いなりおにぎり 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、さつま芋、りんこん、しめじ、生姜、にんにく、牛乳、パセリ、小麦粉、油、胡椒、油揚げ キャベツ、きゅうり、コーン、酢、油ねぎ、人参、トマト、大根、しめじ、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩	幼 599 乳 527	23.5 20.6
11(金)	おかし 牛乳	納豆ご飯 カレイのきのこあん オレンジ おかか和え 厚揚げの味噌汁	黒糖クリームサンド 牛乳	カレイ、玉ねぎ、えのき、椎茸、しめじだしかつお、だし昆布、塩、ごま油、片栗粉、黒糖、マーガリン ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカかつお節、醤油、ねぎ、人参、厚揚げ、舞茸、葉ねぎ、味噌	幼 568 乳 505	31.2 26.7
12(土)	運動会					
14(月)	スポーツの日					
15(火)	果物 牛乳	ミートソースパグティ ブロッコリーサラダ ほうれん草のスープ 柿	いちごジャムサンド 牛乳	ブロッコリー、人参、きゅうり、黄パプリカ、三温糖、酢、オリーブオイル、玉ねぎ、豚ひき、カットマト、トマトピューレ、ピーマン ねぎ、大根、しめじ、ほうれん草だしかつお、だし昆布、醤油、塩、いちごジャム、小麦粉、ケチャップ、ソース、にんにく	幼 610 乳 548	24.7 21.8
16(水)	おかし 牛乳	ご飯 鮭の香味焼き りんご 野菜の胡麻味噌和え けんちん汁	マカロニ洋風煮 牛乳	鮭、ねぎ、生姜、みりん、玉ねぎ、ごぼう、里芋、大根、油揚げ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、みりん さつま芋、人参、蓮根、黄パプリカ、ブロッコリー、すりごま、いりごま、味噌、三温糖、ピーマン、豚ひき、マカロニ	幼 524 乳 473	24.9 21.9
17(木)	果物 牛乳	さつま芋パン 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ コーンスープ パナナ	ツナおにぎり 牛乳	木綿、鶏ひき、玉ねぎ、人参、ゼラチン、塩、こしょう、パン粉、豆乳、ケチャップ、ソース、三温糖 マカロニ、きゅうり、キャベツ、ツナ、マヨネーズ、ねぎ、大根、えのき、コーン、ほうれん草、だしかつお、だし昆布	幼 646 乳 561	26.7 23.3
18(金)	おかし 牛乳	ご飯 鶏のから揚げ みかん 小松菜のお浸し 白菜の味噌汁	レーズン蒸しパン 牛乳	鶏もも、生姜、片栗粉、酒、油、白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌、 小松菜、えのき、きゅうり、しらす、油揚げ、だしかつお、醤油、塩、レーズン、小麦粉、BP、豆乳	幼 540 乳 485	24.9 22.0
19(土)	おかし 牛乳	中華丼 鶏と大根の煮物 えのきのスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、にんにく、生姜、青梗菜、豚肉、ごま油、塩、醤油、片栗粉 鶏もも、大根、いんげん、みりん、三温糖、ねぎ、えのき、じゃが芋、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	幼 626 乳 553	27.7 24.2
21(月)	おかし 牛乳	ご飯 カレイの煮つけ オレンジ ひじきのマヨサラダ さつま芋の味噌汁	バナナケーキ 牛乳	カレイ、生姜、三温糖、みりん、さつま芋、ねぎ、しめじ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌、砂糖 ひじき、人参、大根、きゅうり、コーン、ささ身、マヨネーズ、すりごま、醤油、バナナ、小麦粉、BP、豆乳	幼 540 乳 484	24.4 21.7
22(火)	果物 牛乳	味噌煮込みうどん 肉じゃが 酢の物 みかん	ゆりおにぎり 牛乳	ねぎ、しめじ、大根、鶏もも、葉ねぎ、里芋、味噌、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、わかめ、酢 じゃが芋、玉ねぎ、人参、白滝、いんげん、豚肉だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、ゆかり	幼 545 乳 498	19.7 18.1
23(水)	おかし 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 柿 彩りナムル キャベツのスープ	シュガートースト 牛乳	玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、豚ひき、木綿、ごま油、醤油、味噌、三温糖、塩、片栗粉、マーガリン、砂糖 もやし、ピーマン、黄パプリカ、ツナ、にんにく、すりごま、ねぎ、キャベツ、小松菜、えのき、だしかつお、だし昆布	幼 546 乳 491	22.2 20.0
24(木)	果物 牛乳	かぼちゃロール 鮭のタルタル焼き フレンチサラダ ポトフ りんご	中華おこわ 牛乳	鮭、玉ねぎ、たくあん、にんにく、生姜、パセリマヨドレ、醤油、こしょう、竹の子、干し椎茸、豚肉、だしかつお、だし昆布 キャベツ、人参、きゅうり、コーン、三温糖、酢、塩、オリーブオイル、鶏肉、しめじ、ねぎ、じゃが芋、ほうれん草	幼 526 乳 469	25.2 22.1
25(金)	おかし 牛乳	きのこご飯 鶏の梅しそ焼き パナナ 切干大根の煮物 豆腐の味噌汁	焼きそば 牛乳	鶏もも、ねぎ、大葉、ゆかり、みりん、ねぎ、人参、舞茸、小松菜、豆腐、だしかつお、だし昆布、味噌 切干大根、白滝、えのき、油揚げ、いんげん、醤油、三温糖、キャベツ、もやし、豚肉	幼 541 乳 488	25.3 22.3
26(土)	おかし 牛乳	焼肉丼 塩キャベツサラダ チンゲンサイのスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、豚肉、にんにく、生姜、人参、もやし、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、ごま油、片栗粉 キャベツ、きゅうり、いりごま、塩、ごま油、酢、ねぎ、大根、椎茸、チンゲンサイだしかつお、だし昆布	幼 595 乳 529	25.4 22.4
28(月)	おかし 牛乳	ご飯 鰯の西京焼き りんご 野菜の胡麻酢和え 麩のすまし汁	コーンマヨトースト 牛乳	鰯、生姜、味噌、酒、みりん、麩、玉ねぎ、大根、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布 キャベツ、人参、きゅうり、黄パプリカ、すりごま、酢、醤油、三温糖、コーン、マヨドレ	幼 525 乳 474	24.0 21.3
29(火)	果物 牛乳	豆乳担々麺 鶏とさつま芋の煮物 昆布和え パナナ	ピラフ 牛乳	豚ひき、ねぎ、竹の子、にんにく、生姜、青梗菜、干し椎茸、厚揚げ、豆乳、すりごま、ねぎごま、だしかつお、だし昆布、ごま油 さつま芋、人参、鶏もも、大根、醤油、三温糖、油、ブロッコリー、黄パプリカ、きゅうり、塩昆布、玉ねぎ、ピーマン	幼 640 乳 536	34.0 29.9
30(水)	おかし 牛乳	胚芽ロール バジルチキン 柿 ブロッコリーのしらす和え ナスのスープ	鮭おにぎり 牛乳	鶏もも、生姜、バジル粉、オリーブオイル、塩、胡椒、レモン汁、ねぎ、舞茸、なす、小松菜 ブロッコリー、人参、きゅうり、黄パプリカ、しらす、塩、ごま油、鮭、鶏ひき、だし昆布、だしかつお	幼 543 乳 496	27.0 23.8
31(木)	おかし 牛乳	おぼけハヤシライス ほうれん草のソテー かぶのスープ みかん	ココアパンブキンケーキ 牛乳	玉ねぎ、豚肉、トマトジュース、トマトピューレ、牛脂、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、砂糖、ココア、かぼちゃ、生クリームBP ほうれん草、じゃが芋、ツナ、コーン、にんにく、こしょう、醤油、椎茸、ねぎ、えのき、かぶ、白菜、人参、葉ねぎ	幼 656 乳 572	23.1 20.6

※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

基準値 幼児 579 24.6

乳児 473 20.1

平均値

幼 568 25.1

乳 508 22.2