

2024年10月🎃

献立表

南水元いろは保育園

日付	献立	材 料 名				午後おやつ	補食	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は未過見
		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			
01火	ごはん かぼちのみそ汁 かぼちと厚揚げのそぼろ炒め キャベツの納豆あえ なし	米 片栗粉 砂糖	豆乳 厚揚げ 豚ひき肉 納豆 みそ きな粉 かつお節 牛乳	キャベツ かぼち なし かぼち にんじん たまねぎ しょうが	だし汁 しょうゆ 塩 こしょう 酒	豆乳もち 麦茶	わかめ おにぎり	435.3(392.4) 15.2(14.4) 8.4(9.2) 1.6(1.3)
02水	麦ごはん たまねぎのスープ 鶏肉のレモン焼き キャベツとツナのサラダ パナナ	米 麦 マヨネーズ 押麦 油 砂糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉 ツナ	バナナ キャベツ にんじん たまねぎ レモン あおのり	しょうゆ 酒 みり ん コンソメ 塩 パ セリ粉	青のりお麩ラスク 牛乳	こんぶ おにぎり	466.3(434.9) 17.7(16.9) 16.5(16.3) 1.6(1.3)
03木	マーボー豆腐丼 チンゲンサイのスープ もやしとわかめのナムル パナナ	米 食パン マヨネーズ 押麦 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ	バナナ もやし ねぎ にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ わかめ しょうが	しょうゆ 酒 中華だし パセリ粉 カレー粉 塩	カレートースト 牛乳	ゆかり おにぎり	512.5(479.9) 16.1(16.1) 15.8(16.2) 2.2(1.8)
04金	スタミナひじき丼 だいごのみそ汁 和風マカロニサラダ オレンジ	米 マカロニ ごま ホットケーキミックス オリーブ油 ごま油 砂糖	牛乳 豚ひき肉 ツナ みそ 豆乳	オレンジ にんじん ひじき きゅうり コーン こまつな だいごんにんにく しょうが	だし汁 しょうゆ 酢 酒 中華だし	キャラット蒸しケーキ 牛乳	おかか おにぎり	518.7(468.0) 15.6(15.1) 14.8(14.9) 2.4(2.0)
05土	塩焼きそば もやしのスープ じゃがいもの甘辛炒め パナナ	焼きそばめん 米 油 じゃがいも マヨネーズ ごま油 砂糖 ごま	豚肉 厚揚げ ツナ 小魚 牛乳	バナナ キャベツ たまねぎ にんじん もやし にんにく	中華だし しょうゆ 塩	ツナマヨおにぎり 小魚 麦茶		588.7(520.2) 19.2(17.4) 12.6(12.4) 2.1(1.7)
07月	ごはん さといものすまし汁 ますのちゃんちゃん焼き もやしのごま酢和え かき	<small>いりきき給食費 たいち給食費</small> 米 さといも 麦 砂糖 油 ごま ごま油	牛乳 ます みそ きな 粉	もやし かき にんじん キャベツ こまつな しめじ	だし汁 しょうゆ みりん 酒 酢 塩 こしょう	お麩ラスク 牛乳	あおのり おにぎり	448.5(408.7) 18.9(17.6) 13.3(13.5) 1.5(1.2)
08火	麦ごはん わかめスープ ヤンニョムチキン こまつなのナムル パナナ	米 押麦 マヨネーズ ごま ごま油 砂糖 片栗粉	鶏肉 ツナ 牛乳	バナナ もやし こまつな たまねぎ にんじん のり わかめ にんにく	みりん ケチャップ しょうゆ 中華だし 塩	チュモツパ 麦茶	わかめ おにぎり	491.6(445.5) 17.5(16.2) 12.3(12.3) 2.0(1.5)
09水	ごはん もやしのみそ汁 さばの塩焼き ひじきの煮物 パナナ	米 マカロニ 砂糖 片栗粉	牛乳 さば 豆腐 大豆 みそ 油揚げ	バナナ にんじん たまねぎ もやし ひじき	だし汁 酒 塩 しょうゆ みりん	みたらしマカロニ 牛乳	こんぶ おにぎり	485.6(447.4) 19.8(18.4) 12.2(12.7) 1.9(1.6)
10木	ごはん にはらのスープ 豚肉と秋野菜の甘辛炒め はるさめサラダ オレンジ	米 小麦粉 はるさめ さつまいも 砂糖 ごま ごま油	豚肉 牛乳	オレンジ にんじん たまねぎ もやし きゅうり しめじ れんこん にはら にんにく	だし汁 しょうゆ 中華だし みりん 酢 酒 塩	れんこんチヂミ 麦茶	ゆかり おにぎり	407.4(352.2) 11.0(10.7) 5.8(7.1) 1.6(1.4)
11金	89 らんだうかい献立 かつカレーライス ほうれんそうのスープ スパゲティサラダ グレープフルーツ	米 じゃがいも マヨネーズ スパゲティ 小麦粉 パン粉 砂糖 油	ヨーグルト 鶏肉 牛乳	バナナ グレープフルーツ にんじん たまねぎ きゅうり ほうれんそう コーン	カレールー コンソメ 塩	バナナヨーグルト 麦茶	おかか おにぎり	615.3(504.9) 18.0(16.1) 21.8(18.7) 2.2(1.7)
15火	ごはん お麩のすまし汁 あじのごまみそ焼き カミカミサラダ オレンジ	米 マカロニ 麦 ごま マヨネーズ 砂糖 ごま油	あじ ツナ みそ 牛乳	オレンジ キャベツ にんじん ごぼう たまねぎ コーン ピーマン 切り干しだいご わかめ	だし汁 ケチャップ しょうゆ みりん コンソメ 酒 塩	マカロニボリタン 麦茶	あおのり おにぎり	420.7(380.4) 17.5(16.2) 9.5(10.1) 1.8(1.5)
16水	きのこスパゲティ じゃがいものスープ ビーンズサラダ パナナ	スパゲティ 米 じゃがいも マヨネーズ さつまいも オリーブ油 ごま	大豆 鶏肉 ツナ ベーコン 牛乳	バナナ キャベツ にんじん たまねぎ まいたけ しめじ えのきたけ ほうれんそう にんにく	しょうゆ 酒 酢 コンソメ こしょう	おいもごはん 麦茶	わかめ おにぎり	480.4(425.8) 15.4(14.4) 13.5(13.3) 1.8(1.5)
17木	ごはん はくさいのスープ 四鶏肉 ひじきの中華サラダ パイナップル	米 ホットケーキミックス 油 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 豆乳 ささ身 みそ	パイナップル キャベツ にんじん はくさい たまねぎ もやし きゅうり にはら コーン ひじき にんにく	しょうゆ 酒 酢 中華だし 塩	ソイカップケーキ 牛乳	こんぶ おにぎり	501.0(452.8) 15.0(14.6) 14.1(14.2) 1.9(1.6)
18金	麦ごはん どうふのみそ汁 鶏肉のごま照り焼き キャベツの胡麻マヨ和え パナナ	米 ホットケーキミックス マヨネーズ 押麦 小麦粉 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 豆乳 豆腐 ちくわ	バナナ キャベツ にんじん たまねぎ なめこ	だし汁 しょうゆ みりん	ココア蒸しパン 牛乳	ゆかり おにぎり	547.2(492.8) 21.6(19.0) 15.7(15.3) 1.1(0.9)
19土	味噌ラーメン もやしのナムル パナナ	米 中華めん ごま油 ごま	豚肉 みそ 小魚 牛乳	もやし パナナ にんじん キャベツ たまねぎ にんにく しょうが わかめ	中華だし しょうゆ 塩	わかめおにぎり 小魚 麦茶		473.8(419.9) 16.9(15.6) 5.9(7.6) 2.3(1.9)
21月	ごはん わかめのみそ汁 あじのみぞろ煮 ほうれん草の白和え パナナ	さつまいも 米 砂糖 バター	牛乳 あじ 豆腐 みそ 油揚げ	バナナ もやし だいごんに んじん ほうれんそう ねりごま わかめ しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩 和風だしのみそ	スイートポテト 牛乳	おかか おにぎり	490.9(454.1) 18.4(17.4) 10.6(11.5) 1.8(1.5)
22火	ロールパン たまねぎのスープ 白菜のクリーム煮 かぼちのレーズンサラダ オレンジ	米 ロールパン マヨネーズ 砂糖	豆乳 鶏肉 鶏ひき肉 小魚 牛乳	はくさい かぼち オレンジ にんじん たまねぎ きゅうり チンゲンサイ コーン レーズン	酒 みりん しょう ゆ コンソメ 塩	そぼろおにぎり 麦茶 小魚	あおのり おにぎり	550.0(464.8) 17.6(15.7) 14.0(13.6) 2.4(2.0)
23水	高野豆腐のそぼろ丼 油揚げのみそ汁 切干大根のサラダ パナナ	米 小麦粉 油 ごま油 砂糖	牛乳 鶏ひき肉 豆乳 凍り豆腐 みそ ちくわ 油揚げ	バナナ にんじん もやし きゅうり 切り干しだいご しいたけ わかめ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 酢 みりん	マールカオ風蒸しパン 牛乳	わかめ おにぎり	558.6(508.3) 18.7(17.6) 15.4(15.4) 2.4(2.0)
24木	麦ごはん さつまいものみそ汁 鶏肉のすき焼き風煮物 もやしの磯和え かき	米 さつまいも 小麦粉 ホットケーキミックス しらたき 押麦 砂糖 油 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	もやし かき たまねぎ はくさい にんじん こまつな ねぎ レーズン のり	だし汁 しょうゆ みりん	レーズンスティック 牛乳	こんぶ おにぎり	445.1(406.8) 14.4(14.1) 7.2(8.7) 1.9(1.5)
25金	ごはん チンゲンサイのスープ 焼肉チキン ちくわのビーンズサラダ パナナ	米 ビーフン 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	鶏肉 納豆 ちくわ みそ かつお節 牛乳	バナナ にんじん たまねぎ チンゲンサイ わかめ にんにく	しょうゆ みりん 酢 中華だし 塩	納豆おかかごはん 麦茶	ゆかり おにぎり	454.2(416.0) 17.4(16.2) 5.5(6.9) 1.5(1.2)
26土	みそうどん キャベツと厚揚げのサラダ パナナ	米 うどん ごま油 ごま	厚揚げ 鶏肉 みそ 小魚 油揚げ かつお節 牛乳	バナナ キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ コーン	だし汁 みりん しょうゆ 酢 塩	ごまゆかりおにぎり 小魚 麦茶		417.8(371.5) 17.2(15.8) 7.3(8.8) 2.2(1.8)
28月	ごはん キャベツのみそ汁 かじきのスタミナ焼き ひじきサラダ オレンジ	米 食パン マヨネーズ 砂糖 片栗粉 ごま	牛乳 かじき ツナ みそ きな粉 油揚げ	オレンジ キャベツ にんじん ブロッコリー コーン ひじき にんにく しょうが	だし汁 しょうゆ みりん	きなこトースト 牛乳	おかか おにぎり	496.3(430.8) 20.3(18.5) 14.6(14.6) 2.2(1.8)
29火	豚汁うどん キャベツと厚揚げのサラダ パナナ	うどん 米 さといも ごま油 砂糖	豚肉 厚揚げ みそ 小魚 チーズ 油揚げ 牛乳 かつお節	バナナ だいごんに キャベツ にんじん コーン ねぎ ごぼう	だし汁 しょうゆ 酢 みりん	ゆかりチーズおにぎり 小魚 麦茶	あおのり おにぎり	485.9(406.9) 18.9(16.1) 8.1(8.7) 2.3(1.9)
30水	ごはん たまねぎのみそ汁 五目うま煮 キャベツと海苔のサラダ グレープフルーツ	米 さつまいも さといも こんにやく 砂糖 油	牛乳 豆腐 鶏肉 凍り豆腐 みそ 油揚げ	グレープフルーツ キャベツ もやし だいごんに にんじん たまねぎ しいたけ レモン のり にんにく	だし汁 しょうゆ 酢 塩	さつまいものレモン煮 牛乳	わかめ おにぎり	444.8(407.9) 17.7(16.7) 9.6(10.7) 2.0(1.6)
31木	🎃ハロウィン🎃おたんじょうび献立🎃 ケチャップライス キャベツのスープ きのこハンバーグ マカロニサラダ パナナ	米 マカロニ マヨネーズ 砂糖 小麦粉 油 グラニュー糖 片栗粉	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆乳 クリームチーズ 豆腐 牛乳	バナナ にんじん かぼち たまねぎ キャベツ きゅうり まいたけ しめじ えのきたけ	ケチャップ ソース ハラシルウ 塩 コンソメ こしょう パセリ粉	パンペンチーズケーキ 麦茶	こんぶ おにぎり	499.3(450.7) 13.3(12.9) 15.6(15.0) 1.8(1.5)

乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。
昼食時は毎食麦茶が出ます。
都合により 食材や献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量	
エネルギー(kcal)	489(438)
たんぱく質(g)	17.2(16.0)
脂質(g)	12.0(12.3)
食塩相当量(g)	1.9(1.6)