

令和6年度



10月 献立一覧表



井堀保育園

日	全児		1,2歳児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価																					
	献立名		主食	午前おやつ	血や肉、骨のもとになるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの		1人あたり Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	食塩相当量 mg	ビタ ミン															
					1	2	3	4	5	6							A	B1	B2	C												
1 火	15 火	筑前煮 もずく汁	牛乳 丸ボーロ	ごはん	牛乳	鶏肉・さつま揚げ 厚揚げ かつお節	牛乳・昆布 だし昆布 もずく	人参 さやいんげん	ごぼう 干椎茸 葱	米・こんにやく・里芋 砂糖・醤油 丸ボーロ	サラダ油	321	16.3	13	267	1.7	1.8	188	0.17	0.36	7											
2 水	16 水	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *栗とさつまいもの 蒸しパン	ごはん	牛乳	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱 葱・生姜・胡瓜 レモン	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢 かつお・みりん・さつまいも	サラダ油 ごま油 栗甘露煮	405	20.5	17.3	331	1.8	1.4	152	0.34	0.37	11											
3 木	21 月	だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	飲むヨーグルト ウエハース	ごはん	牛乳	鶏肉 味噌 油揚げ	牛乳・スライス 煮干し・だし昆布 干ひじき・飲むヨーグルト	人参	大根・ごぼう 葱・白菜	米・小麦粉・上新粉 醤油・砂糖 ウエハース	サラダ油	393	15.4	11	407	7.6	1.7	227	0.12	0.54	45											
4 金	18 金	煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳 *豆腐ドーナッツ	ごはん	牛乳	鯖 豆腐	牛乳 煮干し だし昆布	南瓜 チゲソウイ 人参	生姜 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 かつお・みりん	サラダ油	493	21.8	24	296	2	2.3	312	0.27	0.49	29											
5 土	26 土	ソイミートパンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	パン	牛乳	ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン	玉葱・えのき茸 キャベツ・スイートコーン	ローソク・パンネ・トマトジュレ ケチャップ・醤油・スープの素 せんべい	サラダ油	359	15.3	12.4	215	1.4	1.7	127	0.27	0.35	19											
7 月	23 水	ごぼうとベーコンの炒り煮 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳 クッキー	ごはん	牛乳	ベーコン 豆腐 味噌	牛乳 煮干し あおさ	人参	ごぼう・れんこん たけのこ・白葱 葱	米・砂糖 醤油・クッキー	サラダ油 白ごま	377	15.1	20.4	330	1.9	1.4	230	0.22	0.32	20											
8 火	22 火	春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 *加工の黄粉あえ	パン	牛乳	豚肉 卵 黄粉	牛乳 白ず干し	人参 さやいんげん 小松菜	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローソク・春雨・醤油 スープの素・片栗粉 マカロニ・砂糖	サラダ油 ごま油	378	18.2	13.8	264	1.7	1.8	204	0.33	0.41	19											
9 水	17 木	チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 りんご	ごはん	牛乳	鶏肉 ロースハム	牛乳 スライス	人参	玉葱・胡瓜 切干大根 りんご	米・じゃがいも・カレー スープの素・醤油・酒 みりん	サラダ油 すりごま マヨネーズ	429	16.6	20.2	295	1.4	2.5	147	0.28	0.43	35											
10 木	24 木	鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 玉ねぎのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	ごはん	牛乳	鶏ひき肉 卵	牛乳・煮干し だし昆布 おやつ昆布	小松菜 人参	玉葱 生姜 葱	米・酒・パン粉 醤油・スープの素・砂糖 おかき	サラダ油	383	18.2	16.3	279	1.8	1.6	371	0.2	0.39	14											
11 金	29 火	いわしの漬点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	ごはん	牛乳	いわしすり身 豆腐・味噌 かつお節	牛乳・白ず干し 干若布・煮干し だし昆布・アヒルチーズ	ブロッコリー 人参	生姜 葱	米・さつまいも・みりん 醤油・片栗粉・砂糖 クラッカー	サラダ油	410	21.9	23.8	378	1.8	1.9	149	0.15	0.5	41											
12 土	28 月	汗ピーフン バナナ	牛乳 サブレ	パン	牛乳	豚肉 かまぼこ 鶏から	牛乳	人参	玉葱・キャベツ もやし・干椎茸 バナナ・葱	ローソク・ピーフン スープの素・醤油 サブレ	サラダ油	426	15.6	15.1	206	0.8	1.4	135	0.38	0.38	28											
19 土	31 木	焼そば えのきとわかめのスープ	牛乳 あられ	パン	牛乳	豚肉 さつま揚げ	牛乳 青のり 干若布	人参	もやし・キャベツ 玉葱・葱 えのき茸	ローソク・中華めん ウスターソース・スープの素 あられ	サラダ油	386	16.5	12.8	206	1.1	2.1	103	0.34	0.35	15											
30 水		レバーのてり煮 ほうれん草サラダ 大根のみそ汁	牛乳 かりんとう	ごはん	牛乳	鶏レバー 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	ほうれんそう	生姜・スイートコーン 大根・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 かりんとう	サラダ油	329	20.5	12.9	289	6.5	1.3	7217	0.32	1.24	31											
誕生会 25 金		森のごはん 豚ヒシのたった揚げ・野菜サラダ 麩とわかめのすまし汁・みかん	プリン		牛乳	油揚げ 豚ヒシ	牛乳・だし昆布 干若布・煮干し	人参 さやいんげん	しめじ・生椎茸 キャベツ・胡瓜・葱 みかん	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・酢・砂糖・白玉ふ プリン	サラダ油	537	23.3	15.9	178	2.3	2.4	280	0.86	0.46	42											
<p>※3歳以上児は麺類の時も主食の用意をお願いします。 ※25日(金)は誕生会ですので、主食はいりません。 ※31日(木)は秋の遠足です。</p>											<p>※平均栄養価は行事食を除く。 ※延長の栄養価は含まない。</p>																					
											未 満 児	基 準 量	400	26	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20										
												平 均 栄 養 価	394	17.7	16.5	289	2.3	1.8	476	0.26	0.44	24										
											以 上 児	基 準 量	480	23	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20										
												平 均 栄 養 価	499	19.5	17.4	325	2	1.6	412	0.27	0.47	20										