

令和4年度

10月の献立

城野保育園

日	全 児		1,2歳児		材 料 (分 類 : 六つ基礎食品)						栄養価					下段:未満児							
	献立名		午前 おやつ	午後 おやつ (*は手作り)	血や肉、骨のもの になるもの		体の調子を整える ものになるもの		熱や力のもとに なるもの		エ ル ギ ー Kcal	たん ば く 質 g	脂 質 g	加 ら し ム mg	鉄 mg	食 塩 相 当 量 g	ビ タ ミ ン						
			主食	牛乳 おやつ	1	2	3	4	5	6						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg				
1 土	29 土	ソイミートペンネ 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	ローパン・ペンネ・トマト ジャコブ・醤油・スープの素	酒・せんべい	サラダ油	360 405	15.3 16.9	12.4 14.6	215 268	1.4 1.1	1.8 1.8	127 131	0.27 0.25	0.35 0.4	19 16
3 月		牛肉とごぼうのしぐれ煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁		牛乳 クッキー	ごはん	牛乳	牛肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	ごぼう 生姜 葱	米・糸こんにやく・砂糖 醤油・酒・みりん じゃがいも・クッキー	すりごま サラダ油	384 503	15.3 17.1	18.5 18.1	292 324	1.9 1.7	1.3 1.2	233 217	0.16 0.2	0.36 0.41	18 15	
4 火		鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 玉ねぎのすまし汁		飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース クラッカー	ごはん	牛乳	鶏ひき肉 卵	牛乳・煮干し 出し昆布	小松菜 人参	玉葱 生姜 葱	米・酒・パン粉・醤油 スープの素・砂糖・ウエハース	サラダ油	413 526	17.4 18.9	15 15.3	321 345	7.8 6.3	1.6 1.4	405 354	0.17 0.19	0.52 0.54	46 38	
5 水	21 金	麻婆豆腐 中華きゅうり		牛乳 *栗蒸しぱん	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 かつやぶ・片栗粉・酢 ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油 栗甘露煮	403 519	20.4 21.2	17.2 17.3	328 354	1.8 1.8	1.4 1.3	151 149	0.33 0.34	0.37 0.41	11 10	
6 木		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	ほうれん草	生姜・スイートコーン 大根・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢	サラダ油	329 457	20.5 21.5	12.9 13.6	289 322	6.5 5.5	1.3 1.2	7217 5804	0.32 0.32	1.24 1.11	31 26	
7 金	24 月	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 かつお節	牛乳 スキムミルク 出し昆布	人参	玉葱・ケリンビス 切干大根・胡瓜 りんご	米・じゃがいも・カレー スープの素・醤油・酒	サラダ油 すりごま マヨネーズ	420 533	16.6 18.2	19.9 19.2	283 314	1.4 1.5	2.3 1.9	146 147	0.26 0.26	0.44 0.43	33 27	
8 土	15 土	汁ビーフン バナナ		牛乳 サブレ	パン	牛乳	豚肉 かまぼこ がらすoup	牛乳	人参	玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱 バナナ	ローパン・ビーフン スープの素・醤油・サブレ	サラダ油	426 519	15.6 19.1	15.1 18.6	206 269	0.8 0.9	1.4 1.7	135 138	0.38 0.36	0.38 0.42	28 23	
11 火	25 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 *さつまいもの スナック	パン	牛乳	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん 小松菜	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローパン・春雨・醤油 スープの素・片栗粉	サラダ油 ごま油	414 511	14.9 18.8	18.1 21	272 322	1.4 1.2	1.7 1.8	205 195	0.37 0.36	0.41 0.44	36 30	
12 水	26 水	筑前煮 もずく汁		牛乳 丸ボーロ	ごはん	牛乳	鶏肉・さつまいも 厚揚げ かつお節	牛乳・煮昆布 もずく・出し昆布	人参 さやいんげん 葱	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	321 452	16.3 17.9	13 13.9	267 302	1.7 1.7	1.8 1.5	188 181	0.17 0.19	0.36 0.41	7 6	
13 木	27 木	ひじきハンバーグ トマト キャベツのスープ		牛乳 おかき おやつ昆布	ごはん	牛乳	合挽肉 卵	牛乳・干ひじき スキムミルク・粉チーズ おやつ昆布	トマト 人参 パセリ	玉葱 キャベツ	米・パン粉・醤油・かつやぶ スープの素・おかき	サラダ油	391 509	18.6 19.9	18.1 17.7	287 320	1.7 1.4	1.7 1.5	145 148	0.32 0.29	0.44 0.48	23 19	
14 金	28 金	煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のすまし汁		牛乳 *豆腐ドーナツ	ごはん	牛乳	鯖 豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	南瓜 パセリ 人参	生姜 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 ホットケーキミックス	サラダ油	495 589	22.1 22.6	24.1 22.6	308 336	2.1 1.9	2.3 1.8	312 280	0.27 0.26	0.49 0.52	29 24	
17 月	31 月	いわしの満点揚げ 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・白す干し 干若布・煮干し 出し昆布・アヒージョ	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	412 524	22.3 22.6	23.8 22.3	378 389	1.9 1.9	1.9 1.5	149 151	0.15 0.18	0.51 0.52	41 33	
18 火		鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 玉ねぎのすまし汁		牛乳 クッキー	ごはん	牛乳	鶏ひき肉 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	小松菜 人参	玉葱 生姜 葱	米・酒・パン粉・醤油 スープの素・砂糖・クッキー	サラダ油	414 527	17.9 19.4	21.6 20.7	275 308	1.7 1.5	1.4 1.3	400 351	0.18 0.2	0.39 0.43	15 12	
19 水		牛肉とごぼうのしぐれ煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁		飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース クラッカー	ごはん	牛乳	牛肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	ごぼう 生姜 葱	米・糸こんにやく・砂糖 醤油・酒・みりん じゃがいも・ウエハース・クラッカー	すりごま サラダ油	383 502	14.8 16.6	11.9 12.7	338 361	8 6.5	1.5 1.3	238 220	0.15 0.19	0.49 0.52	49 40	
22 土		焼きそば えのきとわかめスープ		牛乳 あられ	☆	牛乳	豚肉 さつまいも	牛乳 青のり 若布	人参	もやし・キャベツ 玉葱・葱 えのき茸	中華麺・ウスターソース スープの素 あられ	サラダ油	386 407	16.5 17.7	12.8 14.7	206 259	1.1 1.1	2.1 1.9	103 122	0.34 0.35	0.35 0.42	15 15	
誕生会 20 木		切昆布とちりめんじゃこの炊き込みご飯 豚ヒレのたった揚げ・野菜サラダ 麩とわかめのすまし汁・みかん		プリン		牛乳	豚ヒレ	牛乳・出し昆布 刻み昆布・白す干し 干若布・煮干し	人参	キャベツ・胡瓜 葱・みかん	米・酒・醤油・片栗粉 上新粉・酢・砂糖・白玉ふ プリン	サラダ油	540 503	23.6 22.2	15.8 16.5	188 248	2.1 1.7	2.8 2.4	250 243	0.85 0.72	0.39 0.47	44 36	
※ ☆マークのついている日も3歳以上児は主食の用意をお願いします。											以上 児	基 準 量	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20	
※ 20日(木)は誕生会です。3歳以上児も主食はいりません。												平 均 栄 養 価	400	17.8	17.3	284	2.3	1.7	488	0.27	0.45	26	
											未 満 児	基 準 量	480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20	
												平 均 栄 養 価	502	19.4	17.9	319	2.1	1.6	421	0.27	0.48	22	