

令和6年度

10月の献立表

城野保育園

日	未満児		全 児		未満児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)				栄養価										
	主食	献立名	午後おやつ (*は手作り)	献立名	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		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビ タ ミ ン				
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
1 火	ごはん	筑前煮 もずく汁	牛乳 丸ボーロ	牛乳	鶏肉・さつま揚げ	牛乳・昆布・もずく	人参	ごぼう	米・こんにやく・里芋	サラダ油	321	16.3	13	267	1.7	1.8	188	0.17	0.36	7	
					厚揚げ	だし昆布	さいいんげん	干椎茸	砂糖・醤油・丸ボーロ		452	17.9	13.9	302	1.7	1.5	181	0.19	0.41	6	
2 水	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *栗蒸しぱん	牛乳	豆腐	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱	米・酒・醤油・砂糖	サラダ油	405	20.5	17.3	331	1.8	1.4	152	0.34	0.37	11	
					豚ひき肉			生姜・胡瓜・レモン	かつおぶし・片栗粉・酢	ごま油	521	21.2	17.4	356	1.8	1.3	150	0.34	0.42	10	
3 木	ごはん	だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース	牛乳	鶏肉	牛乳・スキムミルク	人参	大根・ごぼう・白菜	米・小麦粉・上新粉・砂糖	サラダ油	393	15.4	11	407	7.6	1.7	227	0.12	0.54	45	
					味噌	煮干し・だし昆布	葱	醤油・ウエハース		513	17.5	12.3	416	6.3	1.3	213	0.16	0.53	37		
4 金	ごはん	煮魚 かぼちゃやめ煮 青梗菜のすまし汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	牛乳	鯖	牛乳	南瓜	生姜	米・酒・砂糖・醤油	サラダ油	493	21.8	24	296	2	2.3	312	0.27	0.49	29	
					豆腐	煮干し	人参	玉葱	ホトケキックス		587	22.3	22.6	326	1.9	1.8	280	0.26	0.52	24	
5 土	パン	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	牛乳	ゆで大豆	牛乳	人参	玉葱・えのき茸	ロ・ルパン・ペンネ・パルメザン	サラダ油	359	15.3	12.4	215	1.4	1.7	127	0.27	0.35	19	
					合挽肉	粉チーズ	ピーマン	キャベツ・スイートコーン	かつおぶし・醤油・スープの素	せんべい	467	18.9	16.4	277	1.3	2	131	0.27	0.41	16	
7 月	パン	春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	牛乳	豚肉	牛乳	人参	玉葱	ロ・ルパン・春雨・醤油	サラダ油	378	18.2	13.8	264	1.7	1.8	204	0.33	0.41	19	
					卵	白す干し	さいいんげん	キャベツ	スープの素・片栗粉・マカロニ	ごま油	482	21.5	17.5	316	1.5	1.8	194	0.33	0.44	16	
8 火	ごはん	チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 りんご	牛乳	鶏肉	牛乳	人参	玉葱・グリーンピース	米・じゃがいも・カレー粉	サラダ油	429	16.6	20.2	295	1.4	2.5	147	0.28	0.43	35	
					ロースハム	スキムミルク		切干大根・胡瓜	スープの素・醤油・酒	すりごま	540	18.1	19.4	325	1.4	1.9	148	0.28	0.45	29	
9 水	ごはん	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	牛乳	ベーコン	牛乳	人参	ごぼう・れんこん	米・砂糖・醤油・クッキー	サラダ油	377	15.1	20.4	330	1.9	1.4	230	0.22	0.32	20	
					豆腐	煮干し		たけのこ・白葱・葱		500	17.1	19.5	354	1.6	1.2	215	0.25	0.38	17		
10 木	ごはん	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	牛乳	鶏ひき肉	牛乳・煮干し	小松菜	玉葱	米・酒・パン粉・醤油	サラダ油	383	18.2	16.3	279	1.8	1.6	371	0.2	0.39	14	
					卵	だし昆布	人参	生姜	スープの素・砂糖・おかき		502	19.7	16.4	311	1.5	1.5	328	0.21	0.42	12	
11 金	ごはん	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	牛乳	いわしすり身	牛乳・白す干し	ブロッコリー	生姜	米・さつまいも・みりん	サラダ油	410	21.9	23.8	378	1.8	1.9	149	0.15	0.5	41	
					豆腐・味噌	干若布・煮干し	人参	葱	醤油・片栗粉・砂糖		522	22.3	22.3	389	1.8	1.5	151	0.18	0.52	33	
12 土	☆	焼そば えのきとわかめのスープ	牛乳 あられ	牛乳	豚肉	牛乳	人参	もやし・キャベツ	中華めん・ウスターソース	サラダ油	386	16.5	12.8	206	1.1	2.1	103	0.34	0.35	15	
					さつま揚げ	青のり		玉葱・葱・えのき茸	スープの素・あられ		407	17.7	14.7	259	1.1	1.9	122	0.35	0.42	15	
19 土	パン	汁ビーフン バナナ	牛乳 サブレ	牛乳	豚肉	牛乳	人参	玉葱・キャベツ	ロ・ルパン・ビーフン	サラダ油	426	15.6	15.1	206	0.8	1.4	135	0.38	0.38	28	
					かまぼこ			もやし・干椎茸・葱	スープの素・醤油・サブレ		519	19.1	18.6	269	0.9	1.7	138	0.36	0.42	23	
30 水	ごはん	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	牛乳	鶏レバー	牛乳	ほうれんそう	生姜・スイートコーン	米・砂糖・醤油・酒・酢	サラダ油	329	20.5	12.9	289	6.5	1.3	7217	0.32	1.24	31	
					油揚げ	煮干し		大根・玉葱・葱	かりんとう		457	21.5	13.6	322	5.5	1.2	5804	0.32	1.11	26	
誕生会 25 金		森のごはん・豚ヒレのたった揚げ・野菜が 麩とわかめのすまし汁・みかん	プリン	牛乳	油揚げ	牛乳・だし昆布	人参	しめじ・生椎茸	米・醤油・酒・片栗粉	サラダ油	537	23.3	15.9	178	2.3	2.4	280	0.86	0.46	42	
					豚ヒレ	干若布・煮干し	さいいんげん	キャベツ・胡瓜・葱	上新粉・酢・砂糖・白玉ふ	プリン	501	22.1	16.4	241	1.9	2.1	267	0.73	0.51	35	
* ☆マークのついている日も3歳児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
										平均栄養価	394	17.7	16.5	289	2.3	1.8	476	0.26	0.44	24	
* 25日(金)は誕生会です。3歳児以上児も主食はいりません。										未満児	基準量	480	15	11	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	

※平均栄養価は行事食を除く