

令和6年度

10月の献立表

城野保育園

日	未満児 主食	全 児		未満児 午前 おやつ	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)				栄養価												
		献 立 名	午 後 お や つ (*は手作り)		血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		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 厚揚げ かつお節	牛乳・昆布・もずく だし昆布	人参 さいいんげん	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	
											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 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 かつお・片栗粉・酢	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	
											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	飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース	牛乳	鶏肉 味噌 油揚げ	牛乳・スキム乳 煮干し・だし昆布	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・小麦粉・上新粉・砂糖 醤油・ウエハース	サラダ油	393	15.4	11	407	7.6	1.7	227	0.12	0.54	45	
											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 豆腐	牛乳 煮干し だし昆布	南瓜 チンゲンサイ 人参	生姜 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 ホトケキックス	サラダ油	493	21.8	24	296	2	2.3	312	0.27	0.49	29	
											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 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	ローソンのペンネ・サビユレ かつお・醤油・スープの素	サラダ油	359	15.3	12.4	215	1.4	1.7	127	0.27	0.35	19	
											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 *マカヒの黄粉あえ	牛乳	豚肉 卵 黄粉	牛乳 白す干し	人参 さいいんげん 小松菜	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローソンの春雨・醤油 スープの素・片栗粉・マカヒ	サラダ油 ごま油	378	18.2	13.8	264	1.7	1.8	204	0.33	0.41	19	
											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 ロースハム	牛乳 スキム乳	人参	玉葱・グリーンピース 切干大根・胡瓜	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・醤油・酒	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	
											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 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	
											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 おやつ昆布	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	
											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 チーズ	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 だし昆布・プロセチス	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	サラダ油 クラッカー	410	21.9	23.8	378	1.8	1.9	149	0.15	0.5	41	
											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 さつま揚	牛乳 青のり 干若布	人参	もやし・キャベツ 玉葱・葱・えのき茸	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	
											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 かまぼこ 鶏がら	牛乳	人参	玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱 バナナ	ローソンのビーフン 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	
											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 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	サラダ油 かりんとう	329	20.5	12.9	289	6.5	1.3	7217	0.32	1.24	31	
											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 豚ヒレ	牛乳・だし昆布 干若布・煮干し	人参 さいいんげん	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	サラダ油	537	23.3	15.9	178	2.3	2.4	280	0.86	0.46	42	
											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