

2023年10月



## 献立表



保育園レオラ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名			3時おやつ
			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	
02月	あんかけうどん、大根とツナのあえ物、みかん	430 14.8 14.6 1.8	ゆでうどん、〇米、マヨネーズ、油、片栗粉	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、ツナ油漬缶、〇油揚げ、〇かつお節	みかん缶、キャベツ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、ピーマン、〇にんじん、コーン缶、〇ひじき、〇こんぶ(だし用)	ひじきおにぎり
03火	御飯、肉じゃが、きゅうりの昆布あえ、大根の味噌汁	564.1 16.7 18 2	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇砂糖、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、牛肉(もも)、〇バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	だいこん、きゅうり、〇にんじん、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、キャロットケーキ
04水	御飯、豚と小松菜の味噌炒め、もやしのごま酢あえ、玉ねぎスープ	467.6 14.9 15 1.2	◎さつまいも、米、〇砂糖、〇油、砂糖、ごま、ごま油、〇黒ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(ロース)、かにかまぼこ、淡色みそ	にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、いんげん	牛乳、大学芋
05木	鮭わかめご飯、厚揚げのそぼろ煮、きのこのすまし汁	469.4 22.3 16.1 1.4	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、生揚げ、さけ、豚ひき肉、かつお節	〇りんご濃縮果汁、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、万能ねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)、〇粉かんでん、カットわかめ	牛乳、りんごゼリー
06金	御飯、魚の野菜あんかけ、大豆スープ、梨のコンポート	570 22.2 19.8 1.5	米、〇砂糖、砂糖、片栗粉、油	◎牛乳、◎牛乳、さわら、ゆで大豆、〇バター、かつお節	なし、たまねぎ、〇ほうれんそう、こまつな、にんじん、いんげん、コーン缶、こんぶ(だし用)、レモン果汁	牛乳、ほうれん草ケーキ
07土	ツナひじきチャーハン、ほうれん草の白和え、中華スープ	444.3 17.8 14 1.3	米、〇マカロニ、〇砂糖、ごま、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶、〇きな粉	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、コーン缶、ひじき、カットわかめ	牛乳、マカロニきな粉
10火	ちゃんぽんラーメン、はるさめサラダ、パイナップル	439.9 18 7.6 1.7	生中華めん、〇米、はるさめ、ごま油、砂糖	◎牛乳、〇さけ、豚肉(肩)、かまぼこ、かにかまぼこ	パイン缶、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、もやし	鮭おにぎり
11水	御飯、さばのみそ煮、ブロッコリーのごまあえ、豆腐のすまし汁	474.2 21.7 15.8 1.5	◎じゃがいも、米、〇片栗粉、〇油、〇砂糖、すりごま、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、芋もち
12木	三色丼、にんじんのごまあえ、さつまいもの味噌汁	551.3 21.2 20.3 1.5	米、さつまいも、〇小麦粉、〇砂糖、砂糖、油、ごま	◎牛乳、◎牛乳、卵、豚ひき肉、〇卵、〇無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	ほうれんそう、にんじん、〇かぼちゃ、もやし、たまねぎ	牛乳、かぼちゃケーキ
13金	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、ブロッコリーのサラダ、キャベツのスープ	491.3 22 15.7 1.5	米、〇ホットケーキ粉、マヨネーズ、〇油	◎牛乳、◎牛乳、たら、ウインナーソーセージ、ツナ水煮缶、ゆで大豆	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、〇バナナ、コーン缶、あおのり	牛乳、バナナホットケーキ
14土	ひじきご飯、高野豆腐の卵とじ、もやし味噌汁	501.8 22.3 14.8 2.2	米、〇食パン、〇砂糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、卵、ゆで大豆、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、〇きな粉、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、もやし、たまねぎ、いんげん、ひじき、干しいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、きな粉トースト
16月	御飯、鶏つくねのあんかけ、いんげんのごまよごし、玉ねぎの味噌汁	502 21 17.3 2.2	米、〇食パン、片栗粉、ごま、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、〇ウインナーソーセージ、〇とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、いんげん、〇たまねぎ、ひじき、カットわかめ	牛乳、ピザトースト
17火	御飯、マーボー豆腐、ほうれん草ナムル、わかめスープ	477.4 17.4 15.3 1.7	米、〇小麦粉、片栗粉、〇油、〇砂糖、はるさめ、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、にんじん、〇バナナ、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、バナナ蒸しパン
18水	御飯、ポトフ、かぼちゃのサラダ、りんごのコンポート	482.6 14.1 15 1.1	米、じゃがいも、砂糖、〇砂糖、マヨネーズ、油	◎牛乳、◎牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、ウインナーソーセージ	りんご、かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、きゅうり、〇みかん缶、〇パイン缶、コーン缶、レモン果汁	牛乳、フルーツヨーグルト
19木	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、大豆サラダ、白菜スープ	455.8 16.3 14.2 1.3	米、はるさめ、砂糖、油、ごま、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ゆで大豆、かにかまぼこ	〇ぶどう果汁70%飲料、はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、いんげん、カットわかめ、〇粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
20金	塩焼きそば、トマトと卵のスープ、みかん	383.7 15.4 9.7 1	ゆで中華めん、〇米、ごま油	◎牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、〇ツナ水煮缶、かつお節	みかん缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、コーン缶、葉ねぎ、〇味付けのり	ツナおにぎり
21土	チキンライス、ジャーマンポテト、豆腐スープ	479.8 16.3 16.1 1.3	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇油、〇砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、かつお節	たまねぎ、コーン缶、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、パセリ	牛乳、クッキー
23月	御飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、豆腐の味噌汁	521.3 20.8 19.4 1.3	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、パン粉、マヨネーズ	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、〇卵、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、きゅうり	牛乳、ココアホットケーキ
24火	御飯、タラの照り焼き、ツナときゅうりのごま酢和え、青菜のすまし汁	486.8 20.5 15.2 1.7	米、〇砂糖、砂糖、ごま	◎牛乳、◎牛乳、たら、〇バター、ツナ水煮缶、かつお節	〇こまつな、こまつな、きゅうり、えのきたけ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、小松菜ケーキ
25水	キッズビビンバ、カニカマサラダ、卵スープ	487.1 18.4 17.6 1.6	◎さつまいも(皮付)、米、マヨネーズ、ごま、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、卵、木綿豆腐、かにかまぼこ	ほうれんそう、きゅうり、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、しょうが	牛乳、焼き芋
26木	御飯、カレーの煮つけ、大豆とひじきの煮物、かぼちゃの味噌汁	504.9 21.9 12.5 1.6	米、〇ホットケーキ粉、〇砂糖、〇油、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、かかれい、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、〇オレンジ濃縮果汁、いんげん、ひじき	牛乳、オレンジ蒸しパン
27金	きつねうどん、かぼちゃの甘煮、桃	432.5 14 9.2 2.4	ゆでうどん、〇米、〇砂糖、砂糖、ごま	◎牛乳、〇油揚げ、油揚げ、かまぼこ、かつお節	もも缶(黄桃)、かぼちゃ、たまねぎ、〇にんじん、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	いなりおにぎり
28土	お好み焼き、ブロッコリーと人参のおかか和え、じゃがいもの味噌汁	350.5 17.3 11.2 1.2	◎白玉粉、じゃがいも、小麦粉、〇砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、〇木綿豆腐、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、〇きな粉、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり	牛乳、白玉きな粉
30月	御飯、豆腐のカレーチャンプル、コーンスープ、パイナップル	540.5 20.5 18.6 1.8	米、〇食パン、〇マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、〇とろけるチーズ	パイン缶、たまねぎ、にんじん、〇コーン缶、コーン缶、ピーマン、カットわかめ	牛乳、コーンチーズトースト
31火	ハロウィンカレーライス、さつまいもサラダ、梨のコンポート	532.2 17 15.7 1.5	米、さつまいも、砂糖、〇砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、〇ゼラチン	なし、〇かぼちゃ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、しめじ、レモン果汁、焼きのり	牛乳、かぼちゃプリン

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。