

2023年 10月分献立表

はなにご保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午 後
2	月	きのこハヤシライス ブロッコリーとわかめの中中華サラダ もやしスープ 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 オリーブ油、ごま油 ホットケーキ粉	豚肉 豆腐 牛乳	ブロッコリー トマト缶 かたわかめ りょくとうもやし ぶなしめじ たまねぎ、えのきたけ	クラッカー 麦茶 牛乳 豆腐スコーン 麦茶 牛乳	
3	火	ごはん 白身魚の煮物 ひじきのサラダ みそ汁（白菜、いんげん） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油 片栗粉 調合油	シロイ みそ 高野豆腐 きなこ 牛乳	いんげん 乾燥ひじき トマト はくさい しょうが きゅうり	せんべい 麦茶 牛乳 コロコロ揚げ 麦茶 牛乳	
4	水	ごはん しゅうまい風 もやしと小松菜のナムル みそ汁（かぶ、人参） 麦茶	精白米 うるち米 白ごま、黒ごま 片栗粉 上白糖 しゅうまいの皮 ごま油、食パン	豚ひき肉 みそ ホイップクリーム 牛乳	グリビス 乾しいたけ りょくとうもやし にんじん たまねぎ こまつな、かぶ	ビスケット 麦茶 牛乳 ごまクリームパン 麦茶 牛乳	
5	木	ごはん 鱈のコーンマヨ焼き キャベツソテー みそ汁（茄子、ごぼう） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 マヨネーズ 上白糖 マカロ	みそ さわら 牛乳	ホムコン缶 チンゲンサイ クリーム缶 キャベツ にんじん なす、ごぼう	ヨーグルト 麦茶 マカロニケチャップ 麦茶 牛乳	
6	金	ごはん タンドリーチキン 春雨サラダ みそ汁（切干大根、ほうれん草） 麦茶	調合油 緑豆はるさめ 精白米 うるち米 上白糖 マヨネーズ	鶏肉 ヨーグルト ツナ缶 みそ 牛乳	切干大根 ほうれん草 にんにく にんじん たまねぎ、かたわかめ きゅうり、梅びしお	ウエハース 麦茶 牛乳 梅わかめおにぎり 麦茶 牛乳	
7	土	味噌ラーメン ブロッコリーサラダ 果物缶詰 麦茶	中華めん 上白糖 マヨネーズ ごま油 パン	豚ひき肉 みそ 牛乳	黄桃缶 黄パプリカ ホムコン缶 ブロッコリー りょくとうもやし にんじん	クッキー 麦茶 牛乳 パン 麦茶 牛乳	
10	火	ごはん 鮭の塩焼き 厚揚げとかぶの煮物 みそ汁（チンゲン菜、もやし） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 ホットケーキ粉	生揚げ みそ さけ 牛乳	いんげん チンゲンサイ りょくとうもやし かぶ りんごジュース りんご	せんべい 麦茶 牛乳 りんごマフィン 麦茶 牛乳	
11	水	ごはん 鶏肉と里芋の煮物 白菜とほうれん草のごまよごし みそ汁（しめじ、玉ねぎ） 麦茶	精白米 うるち米 さといも 上白糖 調合油 片栗粉 干しうどん、カレー粉	鶏肉 みそ 豚肉 牛乳	いんげん ほうれん草 ぶなしめじ はくさい にんじん たまねぎ、ねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 カレーうどん 麦茶 牛乳	
12	木	ごはん 鱈のみそ煮 れんこんサラダ すまし汁（豆腐、みつば） 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 上白糖 マヨネーズ さつまいも	木綿豆腐 みそ さば 牛乳	根みつば れんこん にんじん しょうが きゅうり	ヨーグルト 麦茶 蒸しさつま芋 麦茶 牛乳	
13	金	ごはん 豚肉と茄子のスタミナ炒め みそ汁（麩、小松菜） 果物（柿） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 小町麩 上白糖 食パン ブルーベリージャム	豚肉 みそ 牛乳	柿 リンゴ にんにく なす たまねぎ しょうが、こまつな	ウエハース 麦茶 牛乳 ジャムサンド（ブルーベリー） 麦茶 牛乳	
14	土	和風ツナおろしスパゲティ スープ（オクラ、コーン、ベーコン） 果物缶詰 麦茶	スパゲティ オリーブ油 パン	ツナ缶 ベーコン 牛乳	黄桃缶 ホムコン缶 オクラ だいこん 焼きのり	クッキー 麦茶 牛乳 パン 麦茶 牛乳	
16	月	中華丼 甘酢キャベツ わかめスープ 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ごま油 ビスケット	豚肉 牛乳	キャベツ かたわかめ ぶなしめじ はくさい、寒天 ねぎ、にんじん パンアップルジュース	クラッカー 麦茶 牛乳 手作りゼリー（パイ） ビスケット 麦茶、牛乳	
31	火	【お誕生日会】 かおりごはん 鱈のフライ ごぼうのカラフルサラダ みそ汁（茄子、キャベツ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 小麦粉 パン粉 乾燥 マヨネーズ、バター ホットケーキ粉	みそ たら 牛乳	ホムコン缶 キャベツ ふりかけ かおり にんじん なす、かぼちゃ ごぼう、きゅうり	せんべい 麦茶 牛乳 【ハロウィン】 ジャック・オ・ランタンクッキー 麦茶、牛乳	

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	463kcal	548kcal
たんぱく質	18.0g	21.4g
脂質	15.3g	16.9g