



# 令和5年10月分保育所給食予定表

日 曜	献立名	おやつ 午前(未満児) 午後(全員)	材 料 名			栄 養 価 (3歳以上児)
			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	
2 月	ご飯 鶏肉のフレーク焼き きゅうりのレモン醤油和え 五目スープ	牛乳 ビスケット 牛乳 メロンパントースト	精白米/強化米/マヨネーズ/フレークポテト/ごま油/食パン/バター/グラニュー糖/薄力粉	鶏肉/牛乳	きゅうり/レモン/だいこん/にんじん/ほうれんそう/しいたけ/玉ねぎ	1117kcal たんぱく質 20.9g 脂 質 23.5g 食塩相当 2.4g
3 火	ご飯 魚の鍋照り ひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 スコーン	精白米/強化米/三温糖/かたくり粉/米白絞油/しらたき/米サラダ油/薄力粉/バター/チョコチップ	かじき/ひじき/凍り豆腐/油揚げ/みそ/牛乳	しょうが/にんじん/かぶ/かぶの葉/玉ねぎ/かぼちゃ	1117kcal たんぱく質 25.9g 脂 質 25.2g 食塩相当 1.9g
4 水	食パン ジャム ハンバーグ もやしのごまサラダ 野菜たっぷりコーンスープ	牛乳 ミニボン菓子 麦茶 おにぎり	食パン/ジャム/パン粉/三温糖/ごま/じゃがいも/精白米/強化米	豚肉/牛乳/たまご/ハム/脱脂粉乳/わかめ	玉ねぎ/もやし/きゅうり/にんじん/ブロッコリー/クリームコーン/コーン缶	1117kcal たんぱく質 24.8g 脂 質 13.9g 食塩相当 2.4g
5 木	ご飯 さばのみそ煮 納豆和え 沢煮碗	牛乳 せんべい 牛乳 あんまん	精白米/強化米/三温糖/米サラダ油/強力粉/薄力粉/ごま	さば/みそ/納豆/豚肉/油揚げ/牛乳/あずき	しょうが/ごまつな/ほうれんそう/ごぼう/にんじん/とうもろこし	1117kcal たんぱく質 27.6g 脂 質 20.2g 食塩相当 2.4g
6 金	ロールパン チキンカツ 野菜サラダ トマトスープ	牛乳 あられ 麦茶 ヨーグルト お菓子	ロールパン/薄力粉/パン粉/米白絞油/マヨネーズ/ごま/じゃがいも/バター/お菓子	鶏肉/たまご/ベーコン/牛乳/ヨーグルト	ブロッコリー/キャベツ/にんじん/玉ねぎ/トマト缶	1117kcal たんぱく質 19.0g 脂 質 25.3g 食塩相当 1.9g
7 土	カレーうどん 黄桃缶 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコパン	うどん/じゃがいも/三温糖/食パン/チョコ/コレートクリーム	豚肉/牛乳	玉ねぎ/にんじん/もも缶	1117kcal たんぱく質 22.7g 脂 質 14.3g 食塩相当 2.0g
9 月	<h2>スポーツの日</h2>					
10 火	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーのごま和え 春雨スープ	牛乳 ウエハース 牛乳 さつまいもスティック	精白米/強化米/ごま油/かたくり粉/三温糖/ごま/はるさめ/さつまいも/米白絞油/グラニュー糖	豆腐/豚肉/みそ/わかめ/牛乳	にんじん/玉ねぎ/にんじん/しょうが/ブロッコリー	1117kcal たんぱく質 21.5g 脂 質 20.3g 食塩相当 1.9g
11 水	食パン ジャム ローストチキン ツナ入りマカロニサラダ 豆腐と野菜のスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 抹茶蒸しケーキ	食パン/ジャム/三温糖/マカロニ/米サラダ油/マヨネーズ/ホットケーキミックス	鶏肉/ツナ缶/ベーコン/豆腐/牛乳/たまご	しょうが/にんにく/コーン缶/きゅうり/にんじん/ピーマン/キャベツ/玉ねぎ	1117kcal たんぱく質 30.5g 脂 質 22.4g 食塩相当 2.1g
12 木	麦ご飯 ポークカレー ナムル みかん缶	牛乳 せんべい 牛乳 お麴ラスク	精白米/押麦/じゃがいも/米サラダ油/ごま/三温糖/ごま油/焼きふ/バター	豚肉/牛乳/きな粉	にんじん/玉ねぎ/グリーンピース/もやし/ほうれんそう/みかん缶	1117kcal たんぱく質 22.5g 脂 質 25.1g 食塩相当 2.2g
13 金	ロールパン さけフライ フレンチサラダ 野菜のミルクスープ	牛乳 かぼちゃポーロ 牛乳 青りんごゼリー お菓子	ロールパン/薄力粉/パン粉/米白絞油/米サラダ油/三温糖/じゃがいも/バター/青りんごゼリー/お菓子	さけ/たまご/ベーコン/豆腐/牛乳/クリーム	キャベツ/きゅうり/にんじん/玉ねぎ	1117kcal たんぱく質 29.1g 脂 質 31.4g 食塩相当 1.8g
14 土	スパゲッティミートソース コンソメスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムパン	スパゲッティ/バター/米サラダ油/薄力粉/三温糖/じゃがいも/食パン/ジャム	豚肉/粉チーズ/牛乳	玉ねぎ/にんじん/にんにく/バナナ	1117kcal たんぱく質 20.4g 脂 質 16.4g 食塩相当 2.0g
16 月	ご飯 鶏肉のフレーク焼き きゅうりのレモン醤油和え 五目スープ	牛乳 ビスケット 牛乳 メロンパントースト	精白米/強化米/マヨネーズ/フレークポテト/ごま油/食パン/バター/グラニュー糖/薄力粉	鶏肉/牛乳	きゅうり/レモン/だいこん/にんじん/ほうれんそう/しいたけ/玉ねぎ	1117kcal たんぱく質 20.9g 脂 質 23.5g 食塩相当 2.4g
17 火	ご飯 魚の鍋照り ひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 スコーン	精白米/強化米/三温糖/かたくり粉/米白絞油/しらたき/米サラダ油/薄力粉/バター/チョコチップ	かじき/ひじき/凍り豆腐/油揚げ/みそ/牛乳	しょうが/にんじん/かぶ/かぶの葉/玉ねぎ/かぼちゃ	1117kcal たんぱく質 25.9g 脂 質 25.2g 食塩相当 1.9g
18 水	食パン ジャム ハンバーグ もやしのごまサラダ 野菜たっぷりコーンスープ	牛乳 ミニボン菓子 麦茶 おにぎり	食パン/ジャム/パン粉/三温糖/ごま/じゃがいも/精白米/強化米	豚肉/牛乳/たまご/ハム/脱脂粉乳/わかめ	玉ねぎ/もやし/きゅうり/にんじん/ブロッコリー/クリームコーン/コーン缶	1117kcal たんぱく質 24.8g 脂 質 13.9g 食塩相当 2.4g

日 曜	献立名	おやつ 午前(未満児) 午後(全員)	材 料 名			栄 養 価 (3歳以上児)
			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	
19 木	ご飯 さばのみそ煮 納豆和え 沢煮碗	牛乳 せんべい 牛乳 あんまん	精白米/強化米/三温糖/米サラダ油/ごま油/薄力粉/ごま	さば/みそ/納豆/豚肉/油揚げ/牛乳/あずき	しょうが/ごまつな/ほうれんそう/ごぼう/にんじん/とうもろこし	1117kcal たんぱく質 27.6g 脂 質 20.2g 食塩相当 2.4g
20 金	ロールパン チキンカツ 野菜サラダ トマトスープ	牛乳 あられ 麦茶 ヨーグルト お菓子	ロールパン/薄力粉/パン粉/米白絞油/マヨネーズ/ごま/じゃがいも/バター/お菓子	鶏肉/たまご/ベーコン/牛乳/ヨーグルト	ブロッコリー/キャベツ/にんじん/玉ねぎ/トマト缶	1117kcal たんぱく質 19.0g 脂 質 25.3g 食塩相当 1.9g
21 土	カレーうどん 黄桃缶 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコパン	うどん/じゃがいも/黄桃缶/コレートクリーム	豚肉/牛乳	玉ねぎ/にんじん/もも缶	1117kcal たんぱく質 22.7g 脂 質 14.3g 食塩相当 2.0g
23 月	ご飯 魚の香味焼き 三色野菜和え みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ホットドック	精白米/強化米/ごま油/米サラダ油/三温糖/コッペパン	かじき/ひじき/豆腐/みそ/牛乳/ウィンナー	玉ねぎ/もやし/にんじん/きゅうり/ごまつな/えのきたけ	1117kcal たんぱく質 25.5g 脂 質 20.5g 食塩相当 2.2g
24 火	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーのごま和え 春雨スープ	牛乳 ウエハース 牛乳 さつまいもスティック	精白米/強化米/ごま油/かたくり粉/三温糖/ごま/はるさめ/さつまいも/米白絞油/グラニュー糖	豆腐/豚肉/みそ/わかめ/牛乳	にんじん/玉ねぎ/にんじん/しょうが/ブロッコリー	1117kcal たんぱく質 21.5g 脂 質 20.3g 食塩相当 1.9g
25 水	食パン ジャム ローストチキン ツナ入りマカロニサラダ 豆腐と野菜のスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 抹茶蒸しケーキ	食パン/ジャム/三温糖/マカロニ/米サラダ油/マヨネーズ/ホットケーキミックス	鶏肉/ツナ缶/ベーコン/豆腐/牛乳/たまご	しょうが/にんにく/コーン缶/きゅうり/にんじん/ピーマン/キャベツ/玉ねぎ	1117kcal たんぱく質 30.5g 脂 質 22.4g 食塩相当 2.1g
26 木	麦ご飯 大山きのココレー ナムル みかん缶	牛乳 せんべい 牛乳 お麴ラスク	精白米/押麦/米サラダ油/ごま/三温糖/ごま油/焼きふ/バター	豚肉/生揚げ/脱脂粉乳/牛乳/きな粉	にんじん/玉ねぎ/にんじん/しょうが/グリーンピース/もやし/ほうれんそう/みかん缶	1117kcal たんぱく質 22.5g 脂 質 28.8g 食塩相当 2.3g
27 金	ロールパン さけフライ フレンチサラダ 野菜のミルクスープ	牛乳 かぼちゃポーロ 牛乳 青りんごゼリー お菓子	ロールパン/薄力粉/パン粉/米白絞油/米サラダ油/三温糖/じゃがいも/バター/青りんごゼリー/お菓子	さけ/たまご/ベーコン/豆腐/牛乳/クリーム	キャベツ/きゅうり/にんじん/玉ねぎ	1117kcal たんぱく質 29.1g 脂 質 31.4g 食塩相当 1.8g
28 土	スパゲッティミートソース コンソメスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムパン	スパゲッティ/バター/米サラダ油/薄力粉/三温糖/じゃがいも/食パン/ジャム	豚肉/粉チーズ/牛乳	玉ねぎ/にんじん/にんにく/バナナ	1117kcal たんぱく質 20.4g 脂 質 16.4g 食塩相当 2.0g
30 月	ご飯 さわらの西京焼き ごま和え 吉野汁	牛乳 ビスケット 牛乳 豆腐ドーナツ	精白米/強化米/三温糖/ごま/じゃがいも/かたくり粉/ホットケーキミックス/米白絞油	さわら/みそ/牛乳/たまご/豆腐	もやし/にんじん/ほうれんそう/だいこん/ねぎ	1117kcal たんぱく質 24.4g 脂 質 19.2g 食塩相当 1.9g
31 火	ご飯 パンキンシチュー ハム入りコーンキャベツ パン缶	牛乳 クラッカー 牛乳 ラフランスゼリー お菓子	精白米/強化米/米サラダ油/薄力粉/バター/三温糖/ラフランスゼリー/お菓子	鶏肉/脱脂粉乳/クリーム/ハム/牛乳	玉ねぎ/かぼちゃ/にんじん/マッシュルーム/グリーンピース/キャベツ/きゅうり/コーン缶/パン缶	1117kcal たんぱく質 25.1g 脂 質 16.5g 食塩相当 1.6g

※保育園の行事等により、献立を変更する場合があります。  
※マヨネーズは卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングを使用しています。



今月のかみかみメニューは、「ホットドック」です。  
がぶり！と前歯でかじりと、奥歯でしっかりとかみましょう。