

献立表

2023年10月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
02月	御飯、じゃが芋と鶏肉の煮物、野菜の中華あえ、豆腐みそ汁(チンゲン菜・えのき)、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、/もやし、にんじん、こまつな、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、/木綿豆腐、チンゲンサイ、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/ゼリーフライ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ゼリーフライ	531(485) 21.5(19.1) 13.7(12.5) 5.9(4.7)
03火	食パン、ツナの和風スパゲティ、コーンスローサラダ、スープ(さつまいも)、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/スパゲティ、オリーブ油、ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶、しょうゆ、コンソメ、食塩、バター、/キャベツ、にんじん、マヨネーズ、酢、砂糖、食塩、/さつまいも、たまねぎ、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/米、炊き込みわかめ、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、わかめおにぎり	547(460) 18.5(15.0) 16.2(10.8) 5.7(4.4)
04水	中華どんぶり、きゅうりの中華味、はるさめスープ、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、豚肉(もも)、しょうが、酒、はくさい、にんじん、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、なると、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、片栗粉、/きゅうり、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、/はるさめ、チンゲンサイ、コーン缶、水、中華だし、素、食塩、/オレンジ、/牛乳、/焼きそばめん、豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、おやつ焼きそば	494(470) 19.2(17.1) 12.9(13.0) 3.8(3.1)
05木	御飯、田舎煮、はくさいのごま和え、みそ汁(こまつな・たまねぎ)、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、れんこん、ごぼう、にんじん、だいこん、干しいたけ、さといも、油、砂糖、酒、淡色みそ、しょうゆ、/はくさい、もやし、にんじん、すりごま、砂糖、しょうゆ、食塩、/こまつな、たまねぎ、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/ソーセージ(混合)、小麦粉、ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、油、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、アメリカンドッグ	601(521) 22.6(19.8) 22.0(18.2) 5.0(4.0)
06金	御飯、ポークカレー、大根サラダ、柿	牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳、/だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、油、酢、しょうゆ、すりごま、/かき、/牛乳、/ポップコーン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ポップコーン	659(618) 21.6(19.8) 25.9(23.8) 8.7(7.3)
07土	おにぎり、クロック、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートクロック(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
09月	スポーツの日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
10火	ロールパン、スパゲティ、ポリタン、ポイル、フロッコリー、野菜スープ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/ロールパン、/ウインナー、にんじん、たまねぎ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、スパゲティ、/ブロッコリー、食塩、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、メープルシロップ、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、ホットケーキ	565(445) 19.8(14.9) 21.1(13.9) 5.8(4.4)
11水	三色どぼろ丼、かぼちゃの煮物、みそ汁(だいこん・なめこ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、凍り豆腐、鶏ひき肉、油、水、ほんだし、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、にんじん、水、ほんだし、砂糖、食塩、ほうれんそう、ごま油、しょうゆ、/かぼちゃ、水、しょうゆ、砂糖、ほんだし、/だいこん、たまねぎ、なめこ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、油、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ドーナツ	587(543) 20.4(18.4) 19.0(17.6) 4.5(3.8)
12木	ハヤシライス、ごぼうのサラダ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、ハヤシルウ、バター、ケチャップ、ウスターソース、/ごぼう、きゅうり、にんじん、ハム、水、しょうゆ、みりん、マヨネーズ、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、マカロニきな粉あえ	633(600) 22.2(21.7) 20.5(20.3) 7.0(5.6)
13金	御飯、まぐろの竜田揚げ、キャベツのコーン煮、みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/まぐろ、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油、/キャベツ、コーン缶、水、食塩、/じゃがいも、たまねぎ、水、淡色みそ、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/コーンフレーク、ココア(ビュアココア)、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コーンフレーク(ココア)	534(505) 24.5(21.7) 13.0(13.3) 4.5(3.7)
14土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
16月	御飯、豚肉のみそ炒め、こまつなのナムル、かき玉汁、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(もも)、油、なす、にんじん、たまねぎ、淡色みそ、砂糖、しょうゆ、片栗粉、/こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、ごま油、すりごま、しょうゆ、砂糖、/卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、片栗粉、/オレンジ、/牛乳、/フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、フライドポテト	549(499) 21.0(18.8) 18.1(15.8) 2.8(2.2)
17火	食パン、けんちんうどん、キャベツのおかか和え、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/ゆでうどん、鶏もも肉、油揚げ、だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、/キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、かつお節、/バナナ、/牛乳、/七分つき米、さけ、食塩、ごま、焼きのり、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、おにぎり(さけ)	449(376) 20.1(15.9) 12.8(8.3) 4.2(3.2)

献立表

2023年10月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18水	御飯、鮭の照り焼き、じゃがいも煮、みそ汁(もやし・あげ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、しょうゆ、みりん、油、/じゃがいも、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、/もやし、油揚げ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/食パン、マーガリン、砂糖、きな粉、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、きなこトースト	554(514) 27.5(22.9) 16.3(15.6) 6.6(5.1)
19木	御飯、酢豚、もやしのおひたし、わかめスープ、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(もも・脂身付)、酒、しょうゆ、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、ケチャップ、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/もやし、にんじん、しょうゆ、食塩、/カットわかめ、しいたけ、ねぎ、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/さつまいも、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ふかし芋(さつま)	557(504) 19.5(17.5) 14.9(13.4) 6.1(4.9)
20金	御飯、鶏の唐揚げ、パスタサラダ、きのこのスープ、みかん	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/スパゲティ、ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、しょうゆ、/えのきたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん、油、水、コンソメ、食塩、/みかん、/牛乳、/しょうゆせんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、せんべい	612(556) 26.2(21.6) 20.0(18.2) 2.8(2.3)
21土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
23月	御飯、煮込みハンバーグ、ほうれん草のソテー、豆腐スープ(わかめ)、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/ほうれん草、キャベツ、コーン缶、しょうゆ、食塩、コンソメ、油、/木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、中華だしの素、食塩、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/ヨーグルト(加糖)、/塩せんべい、	◎牛乳、◎せんべい、麦茶、ヨーグルト、せんべい	520(515) 19.5(19.6) 14.0(15.1) 2.8(2.3)
24火	食パン、五目ラーメン、ポイルウインナー、ブロッコリーのごまあえ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/生中華めん、キャベツ、にんじん、もやし、コーン缶、ごま油、焼き豚、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、/ウインナー、/ブロッコリー、しょうゆ、ごま、/バナナ、/牛乳、/米、酢、砂糖、食塩、油揚げ、水、しょうゆ、砂糖、みりん、ほんだし、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、おいなりさん	637(511) 27.3(21.1) 24.9(16.7) 5.9(4.6)
25水	御飯、鮭の塩焼き、五目きんぴら、麩のすまし汁(えのきたけ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、/切り干しだいごん、ごぼう、にんじん、しらたき、油揚げ、いんげん、ごま油、砂糖、みりん、しょうゆ、/焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/さつまいも、油、水、砂糖、しょうゆ、ごま、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、大学芋	571(529) 23.0(20.7) 16.8(16.0) 4.4(3.6)
26木	御飯、炒り豆腐、酢の物、みそ汁(キャベツ・にんじん)、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/木綿豆腐、鶏ひき肉、しらたき、しいたけ、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、卵、/カットわかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/ジョアブレン、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、ジョア、あられせんべい	531(539) 19.7(20.9) 11.2(13.0) 3.7(3.0)
27金	ロールパン、クリームシチュー、茹で野菜サラダ、りんご	牛乳、/ビスケット、/ロールパン、/鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、シチューミックスクリーム、牛乳、食塩、こしょう、/キャベツ、コーン缶、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖、/りんご、/牛乳、/野菜かりんとう、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、かりんとう	596(563) 21.3(19.5) 21.4(20.1) 7.3(6.1)
28土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
30月	御飯、はんぺんのチーズフライ、もやしのナムル、豚汁、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/チーズサンドはんぺん、小麦粉、卵、パン粉、油、ケチャップ、/もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、すりごま、しょうゆ、/豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、ごぼう、板こんにやく、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/食パン、卵、砂糖、調製豆乳、メープルシロップ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、フレンチトースト	646(566) 24.8(21.4) 20.1(17.4) 5.4(4.1)
31火	ジャンバラヤ、三色サラダ、かぼちゃミルクスープ、オレンジ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう、/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/かぼちゃ、たまねぎ、油、水、牛乳、シチューミックスクリーム、こしょう、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキミックス、豆乳、砂糖、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、蒸しパン	637(537) 18.6(15.1) 21.1(14.8) 4.3(3.5)

*献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

秋は実りの秋、食欲の秋とも言われるように、食べることに興味を持ち、食べることが楽しくなるような季節にしたいですね。
家族やお友達と、旬の食材を楽しんでください。

