

# 献立表

2024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
01 火	食パン、肉みそうどん、大根サラダ、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／ゆでうどん、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、油、水、米みそ(淡色辛みそ)、酒、砂糖、片栗粉、／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、／バナナ、／牛乳、／ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、さつまいも、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、さつまいも蒸しパン	501(415) 20.1(15.8) 17.4(11.5) 4.6(3.5)
02 水	御飯、はんぺんのチーズフライ、酢の物、豚汁、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／チーズサンドはんぺん、小麦粉、卵、パン粉、油、ウスターソース、／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、／豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／マカロニ、きな粉、砂糖、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、マカロニきな粉あえ	600(569) 23.9(21.6) 17.3(16.8) 5.4(4.6)
03 木	御飯、炒り豆腐、コールスローサラダ、みそ汁(こまつな・たまねぎ)、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、／キャベツ、にんじん、マヨネーズ、酢、砂糖、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、／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、◎せんべい、牛乳、おやつ焼きそば	568(504) 21.4(18.8) 19.2(16.6) 5.1(3.9)
04 金	中華どんぶり、もやしのおひたし、豆腐スープ(わかめ)、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、／もやし、にんじん、しょうゆ、食塩、／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、／牛乳、／ポップコーン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ポップコーン	558(529) 21.3(18.9) 18.1(17.3) 5.6(4.6)
05 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)
07 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、／食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ラスク	564(514) 22.5(20.0) 18.1(16.1) 4.0(3.2)
08 火	食パン、五目ラーメン、フ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、／フロッコリー、しょうゆ、ごま、／バナナ、／牛乳、／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)	481(403) 22.0(17.4) 12.7(8.2) 5.9(4.6)
09 水	三色どぼろ丼、かぼちゃの煮物、みそ汁(もやし・あげ)、りんご	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、／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、／りんご、／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	596(551) 20.5(18.5) 19.8(18.1) 4.5(3.9)
10 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、／スティックパン、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、スティックパン	645(610) 21.2(20.9) 20.1(20.0) 6.2(5.0)
11 金	御飯、まぐろの竜田揚げ、キャベツの磯和え、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、にんじん、しょうゆ、焼きのり、／じゃがいも、たまねぎ、水、淡色みそ、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／しょうゆせんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、せんべい	522(505) 24.3(21.8) 12.7(13.2) 3.8(3.3)
12 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)
14 月	スポーツの日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
15 火	食パン、味噌ラーメン、キャベツのごまマヨあえ、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、コーン缶、もやし、カットわかめ、なると、ねぎ、赤みそ、本みりん、中華あじ、水、／キャベツ、にんじん、ちくわ、マヨネーズ、しょうゆ、すりごま、／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、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、アメリカンドッグ	525(428) 21.3(17.1) 23.3(15.4) 6.0(4.8)
16 水	御飯、ひき肉カレー、五目きんぴら、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、牛乳、カレーウ、油、ウスターソース、バター、／切り干しだいこん、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、／オレンジ、／牛乳、／さつまいも、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ふかし芋(さつまい)	621(584) 18.5(17.2) 21.2(19.7) 8.1(6.8)

# 献立表

2024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
17 木	御飯、鮭の塩焼き、もやし のナムル、みそ汁(だいこん・ なめこ)、柿	牛乳、/塩せんべい、/米、/さけ、食塩、/もやし、にんじん、カットわかめ、 ごま油、すりごま、しょうゆ、/だいこん、たまねぎ、なめこ、水、ほんだし、米み そ(淡色辛みそ)、/かき、/牛乳、/食パン、マーガリン、砂糖、きな粉、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、きなこト ースト	512(467) 24.4(21.4) 14.6(13.2) 4.0(3.1)
18 金	御飯、鶏の唐揚げ、ほうれん 草のソテー、きのこのスー プ、オレンジ	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、/ほうれん草、キャベツ、コーン缶、しょうゆ、食塩、コンソメ、油、/え のきたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん、油、水、コンソメ、食塩、/オレンジ、/ 牛乳、/野菜かりんとう、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、野菜かり んとう	605(559) 25.7(21.4) 19.9(18.1) 3.1(2.7)
19 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)
21 月	御飯、煮込みハンバーグ、パ スタサラダ、スープ(じゃが いも)、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、/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、/さつまいも、たまねぎ、水、コ ンソメ、食塩、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/ヨーグルト(無糖)、いちごジャ ム、/塩せんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、麦茶、ヨーグルト (ジャム)、せんべい	598(572) 19.1(19.2) 18.5(18.6) 2.9(2.3)
22 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、水、ほんだし、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、/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	429(372) 17.3(14.1) 11.7(7.4) 3.8(3.0)
23 水	御飯、カレーのカレームニエ ル、ポテトサラダ、ワンタン スープ、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/かいわい、食塩、こしょう、小麦粉、カレー粉、油、/ じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、/豚ひき肉、ワンタンの皮、 たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、にら、中華スープ、食塩、ごま油、/オレンジ 、/牛乳、/カステラ、ホイップクリーム、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、ワッフル	599(557) 24.3(20.9) 18.7(17.9) 5.2(4.0)
24 木	御飯、田舎煮、はるさめサラ ダ、豆腐みそ汁(なめこ・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、/はるさめ、 きゅうり、にんじん、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、しょうゆ、食塩、/木綿豆腐、 なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/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	577(516) 20.3(18.0) 16.4(14.2) 4.8(3.7)
25 金	ジャンバラヤ、茹で野菜サ ラダ、コンソメスープ(かぼ ちゃ)、みかん	牛乳、/ビスケット、/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、/キャベツ、 コーン缶、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖、/かぼちゃ、たまねぎ、水、コンソ メ、食塩、/みかん、/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)	558(521) 15.7(14.8) 16.1(15.8) 4.4(3.6)
26 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)
28 月	御飯、じゃが芋と鶏肉の煮 物、野菜の中華あえ、麩のす まし汁(えのき)、バナナ	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、/焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/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、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、ホットケ ーキ	530(474) 19.7(17.5) 11.5(10.6) 6.1(4.7)
29 火	食パン、スパゲティ、ナポリ タン、ポイルスロッキー、野 菜スープ、オレンジ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/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、/オレンジ、/ジョアプレーン、/揚げせんべい、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、ジョア、あら れせんべい	491(480) 16.7(16.8) 14.0(11.7) 6.1(4.9)
30 水	御飯、鮭のフライ、キャベツ の胡麻ネーズ和え、みそ汁 (もやし・わかめ)、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、中 濃ソース、/キャベツ、にんじん、ちくわ、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ、/も やし、にんじん、カットわかめ、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ)、/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、◎ビスケッ ト、牛乳、フレンチ トースト	638(577) 28.7(24.3) 21.2(19.2) 3.8(3.1)
31 木	御飯、クリームシチュー、三 色サラダ、りんご	牛乳、/塩せんべい、/米、/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、/ブロッコリー、にんじん、コー ン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/りんご、/牛乳、/かぼちゃ、ホットケーキミク ス、牛乳、砂糖、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、かぼちゃ 蒸しパン	575(516) 19.0(17.1) 14.8(13.4) 7.2(5.7)

※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☆

だんだんと涼しい日が増え、“実りの秋”、“食欲の秋”がやってきました。  
食べることに興味を持ち、食べるの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ね。

