

# 献立表

2023年10月

持田保育園

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、/サブレ、/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、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、油、	◎牛乳,◎サブレ,牛乳,ドーナツ	558(530) 21.3(18.8) 17.5(17.4) 6.5(5.2)
03火	ツナ和風スパゲティー,コールスローサラダ,わかめスープ,バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/スパゲティー、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、/ねぎ、カットわかめ、水、食塩、中華だしの素、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/米、炊き込みわかめ、	◎ヨーグルト,◎せんべい,麦茶,わかめおにぎり	388(373) 11.5(11.4) 7.8(6.4) 4.9(3.8)
04水	中華どんぶり,きゅうりの中華味,ワンタンスープ,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、/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、/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	517(487) 21.6(18.9) 14.2(14.0) 4.2(3.4)
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,酢豚,もやしのおひたし,わかめスープ,オレンジ	牛乳、/ビスケット、/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、/ポップコーン、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ポップコーン	611(574) 21.7(19.7) 21.6(20.1) 7.4(6.2)
07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)
09月	スポーツの日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
10火	スパゲティー,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、/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、スパゲティー、/フロッコリー、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	548(459) 19.4(15.6) 18.7(12.9) 6.3(5.1)
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、/ゼリーフライ、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ゼリーフライ	561(534) 20.6(18.9) 15.3(15.2) 3.9(3.4)
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、/サブレ、/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,◎サブレ,牛乳,フライドポテト	549(535) 21.0(19.1) 18.1(18.4) 2.8(2.4)
17火	けんちんうどん,肉団子2ヶ1ヶ,バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/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、/肉団子(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/カステラ、生クリーム、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,ロールケーキ	451(371) 18.6(14.2) 17.9(11.3) 2.7(2.1)

# 献立表

2023年10月

持田保育園

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.カレイのカレームニエル.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、/かかれい、食塩、こしょう、小麦粉、カレー粉、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	551(515) 24.5(20.9) 15.8(15.5) 6.8(5.2)
19木	御飯.ひき肉カレー.大根サラダ.柿	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、牛乳、カレールウ、油、ウスターソース、バター、/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、/さつまいも、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ふかし芋(さつまいも)	618(557) 18.8(17.1) 21.5(18.6) 7.3(5.9)
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、/サブレ、/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,◎サブレ,麦茶,ヨーグルト,せんべい	520(551) 19.5(19.9) 14.0(17.6) 2.8(2.4)
24火	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、/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、/ジャムパン、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,ジャムパン	514(434) 22.2(17.8) 18.0(11.9) 6.3(5.0)
25水	御飯.鮭の塩焼き.五目さんぴら.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、/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、/ジョアプレーン、/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	御飯.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、/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、/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、/野菜かりんどう、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,かりんどう	599(568) 18.6(17.4) 16.5(16.2) 6.4(5.4)
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、/サブレ、/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,◎サブレ,牛乳,フレンチトースト	646(602) 24.8(21.6) 20.1(19.9) 5.4(4.3)
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、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	650(547) 18.6(15.1) 21.3(15.1) 4.5(3.6)

\*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。

