

献立表

2024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
01 火	ハヤシライス、ごぼうとコーンのサラダ、バナナ	元気ヨーグルト、／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、にんじん、コーン缶、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、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、スティックパン	638(577) 20.3(18.6) 19.4(15.9) 6.3(5.1)
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(ごま・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、／ごま・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、鮭の塩焼き、もやしのナムル、みそ汁(だいこん・なめこ)、オレンジ	牛乳、／サブレ、／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)、／オレンジ、／牛乳、／食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、ラスク	517(513) 24.3(21.7) 14.7(15.9) 3.6(3.0)
08 火	五目ラーメン、フロッキーのごまあえ、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、／フロッキー、しょうゆ、ごま、／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	464(401) 19.8(16.0) 10.9(6.8) 6.0(4.7)
09 水	三色どろろ丼、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	肉みそうどん、大根サラダ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／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、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、さつまいも蒸しパン	463(412) 18.4(16.1) 16.3(14.1) 3.8(2.9)
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、コロッケ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロッケ(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	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、／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	530(432) 21.5(17.3) 22.5(14.8) 6.4(5.1)
16 水	御飯、ひき肉カレー、五目さし、りんご、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、カレーパウダー、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)	621(584) 18.5(17.2) 21.2(19.7) 8.1(6.8)

献立表

2024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
17 木	御飯、豚肉のみそ炒め、ごま つなのナムル、かき玉汁、柿	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、／ごまつな、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、／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	559(505) 22.6(19.9) 18.0(15.9) 4.4(3.5)
18 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、／スパゲティー、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、／野菜かりんとう、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、野菜かりんとう	664(598) 27.0(22.3) 23.3(20.8) 3.0(2.5)
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、ほ うれん草のソテー、スーフ (さつまいも)、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、／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、◎サブレ、麦茶、ヨーグルト(ジャム)、せんべい	555(576) 18.0(18.6) 15.0(18.5) 3.3(2.7)
22 火	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、／ゆでうどん、鶏もも肉、油揚げ、だいこん、にんじん、ごぼう、ごまつな、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	395(344) 15.8(12.8) 10.6(6.6) 3.0(2.4)
23 水	御飯、カレイのカレームニエ ル、ポテトサラダ、ワンタ ン、スーフ、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／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、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、／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	628(566) 23.0(19.8) 20.5(18.9) 6.5(4.9)
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、かぼちゃミルクスーフ、 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、油、水、牛乳、シチューミックスクリーム、こしょう、／みかん、／牛乳、／コーンフレーク、ココア(ピュアココア)、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コーンフレーク(ココア)	622(571) 17.3(16.1) 19.8(18.7) 4.4(3.6)
26 土	おにぎり、コロッケ、バナ ナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロッケ(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、／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、ごまつな、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、◎サブレ、牛乳、ホットケーキ	530(510) 19.7(17.8) 11.5(13.2) 6.1(4.9)
29 火	スパゲティーナポリタン、ポ イル、ロココリー、野菜スーフ、 オレンジ	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、／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	486(476) 16.6(16.7) 13.1(11.0) 5.9(4.8)
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	ロールパン、クリームシ チュー、三色サラダ、りんご	牛乳、／塩せんべい、／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、／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、／カステラ、ホイップクリーム、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、カステラ(ホイップクリーム)	590(531) 22.2(19.7) 21.7(19.0) 7.9(6.3)

※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。

