



# 10月献立表



かすみ保育園

日 曜	献立名	材料名(給食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	栄養価	補食 (18:30~)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 火	醤油ラーメン 野菜と鶏肉のごま和え スティックチーズ バナナ	中華めん(生)、小麦粉、三温糖、油、ごま/すり、ごま油、砂糖	鶏肉(ささ身)、豚肉(もも)、卵、なると、チーズ、牛乳	バナナ、きゅうり、ほうれんそう、ホールコーン(缶)、ねぎ、にんじん	だし汁(かつお・昆布)、麦茶(抽出液)、しょうゆ、米酢	牛乳 中華風蒸しカステラ 麦茶	エネルギー 570 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 18.8 g カルシウム 281 mg	焼きおにぎり
02 水	エッグサンド キウイフルーツ ボルシチ 青菜と人参の醤油サラダ 牛乳	食パン(8枚切)45g、じゃがいも、マヨネーズ、せんべい(塩)	牛乳、豚肉(もも)、こしあん(生)、卵、ツナ(油漬缶)、生クリーム	ほうれんそう、キウイフルーツ(黄)、にんじん、たまねぎ、キャベツ	麦茶(抽出液)、ケチャップ、米酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 水ようかん せんべい 麦茶	エネルギー 555 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 26.1 g カルシウム 302 mg	スティックナゲット
03 木	ご飯 ぶどう 鮭フライ 野菜の塩昆布和え 舞茸入り豚汁	米、パンネ、小麦粉、油、小麦粉、オリーブ油、ごま油	さけ(40g)、生クリーム、豚肉(もも)、ベーコン、卵、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、たまねぎ(淡色辛みそ)、しめじ	麦茶(抽出液)、しょうゆ、めんつゆ(3倍濃縮)、酒、米酢、食塩	牛乳 クリームパンネ 麦茶	エネルギー 633 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 29.1 g カルシウム 213 mg	スイートポテト
04 金	焼き鳥丼 ちりめんサラダ 味噌汁(じゃが芋・葱・わかめ) なし	米、食パン(8枚切)45g、じゃがいも、メープルシロップ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉(小間切れ)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ちりめんじゃこ	なし(梨)240g、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ	しょうゆ、本みりん、米酢、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 フレンチトースト 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 20.2 g カルシウム 319 mg	チーズドック
05 土	肉味噌うどん ひじきサラダ バナナ	干しうどん、小麦粉、砂糖、バター、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏肉(ひき肉)、卵、ツナ(油漬缶)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ブルーベリー、にんじん、ほうれんそう、さやえんどう、たけのこ	しょうゆ、めんつゆ(3倍濃縮)、酒、米酢、食塩	牛乳 ブルーベリーマフィン 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 22.6 g カルシウム 302 mg	スイートパンプキン
07 月	チーズロールパン キウイフルーツ チキンカツ ★マセドアンサラダ ミネストローネ	チーズロールパン、じゃがいも、米、マヨネーズ、パン粉、小麦粉	鶏肉(ささ身)、豚肉(もも)、卵、ベーコン	キウイフルーツ(黄)、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、カットトマト(缶)	だし汁(かつお・昆布)、麦茶(抽出液)、ケチャップ、中濃ソース、酒、食塩	牛乳 豚肉の汁かけご飯 麦茶	エネルギー 661 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 25.6 g カルシウム 176 mg	ブチ肉まん
08 火	ご飯 柿 肉団子の酢豚 ナムル 味噌汁(豆腐・さやえんどう)	米、砂糖、ビスケット、小麦粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)	かき(柿)、たまねぎ、もやし、きゅうり、バナナ、パイナップル(缶)、みかん	しょうゆ、米酢、ケチャップ、酒	牛乳 フルーツポンチ ビスケット 牛乳	エネルギー 630 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 20.8 g カルシウム 315 mg	チーズドック
09 水	シーフード焼きそば れんこんサラダ にら玉スープ ぶどう	焼きそばめん、マヨネーズ、もち米、油、片栗粉	ツナ(油漬缶)、鶏肉(小間切れ)、卵、えび(むき身)、あさり(水煮缶)	ぶどう、れんこん、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、だいこん、にら	麦茶(抽出液)、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、酒、こしょう	牛乳 参鶏湯風 麦茶	エネルギー 459 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.4 g カルシウム 191 mg	焼きおにぎり
10 木	ブルコギ丼 ハンサンスー 味噌汁(さつまいも・青菜) 柿	米、食パン(10枚切)36g、さつまいも、はるさめ、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)	かき(柿)、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ	しょうゆ、酒、カレールー、米酢	牛乳 焼きカレーパン 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 18.4 g カルシウム 278 mg	スイートパンプキン
11 金	バターチキンカレー 切り干し大根とツナの和え物 スープ(ベーコン・わかめ・セロリ) バナナ	米、バター、小麦粉、グラニュー糖、油、ごま油、ごま/すり(白)	牛乳、鶏肉(小間切れ)、ヨーグルト(無糖)、卵、ツナ(油漬缶)、生クリーム	たまねぎ、バナナ、カットトマト(缶)、きゅうり、セロリ、にんじん	カレールー、しょうゆ、中濃ソース、紅茶(抽出液)、コンソメ、食塩、カレー粉、紅茶	牛乳 ミルクティーマドレーヌ 牛乳	エネルギー 713 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 33.7 g カルシウム 331 mg	ブチホットケーキ
12 土	インディアンズパゲティ わかめとコーンのサラダ スープ(人参・玉葱) キウイフルーツ	スパゲティ、ホットケーキ粉、油、メープルシロップ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、ベーコン、チーズ(粉チーズ)	たまねぎ、キウイフルーツ(黄)、キャベツ、にんじん、トマト	しょうゆ、食塩、米酢、コンソメ、カレー粉	牛乳 ホットケーキ 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 23.8 g カルシウム 330 mg	スティックナゲット
15 火	しらすご飯 柿 鶏の唐揚げ 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁(しめじ・かぶ・かぶの葉)	米、食パン(6枚切)60g、片栗粉、ミロ(麦芽飲料)、油、ごま/すり(白)	牛乳、鶏肉(もも)唐揚げ用、ハム、チーズ(スライスチーズ)18g、油揚げ	かき(柿)、かぶ、もやし、にんじん、かぶ(葉)、きゅうり、ピーマン	しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ハムチーズトースト ミロ	エネルギー 736 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 31.5 g カルシウム 517 mg	スイートパンプキン
16 水	タンメン れんこんとひき肉の炒め物 スティックチーズ バナナ	中華めん(生)、砂糖、ごま油、油	牛乳、ウインナー、豚肉(ひき肉)、豚肉(ロース)、チーズ、卵黄	れんこん、バナナ、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、にら	だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、コンソメ	牛乳 ミニパイ 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 28.5 g カルシウム 330 mg	焼きおにぎり
17 木	ジャム&バターサンド(マーマレード) クリスピーチキン キウイフルーツ ココロサラダ チンゲン菜のクリームスープ	食パン(8枚切)45g、米、コーンフレーク、油、マヨネーズ、バター	鶏肉もも肉(40g)、牛乳、ツナ(油漬缶)、ベーコン、するめ	チンゲンサイ、キウイフルーツ(黄)、たまねぎ、フロッコリ	麦茶(抽出液)、米酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 塩昆布ツナおにぎり 麦茶 幼児：するめ 乳児：小魚	エネルギー 679 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 29.6 g カルシウム 235 mg	ブチ肉まん
18 金	鮭とわかめの混ぜご飯 なし 筑前煮 白菜のお浸し 味噌汁(油揚げ・ねぎ)	米、さといも、小麦粉、砂糖、油、ごま/いり(白)	牛乳、鶏肉(小間切れ)、ちくわ、卵、さけ(塩)、油揚げ、米みそ	なし(梨)240g、はくさい、もやし、バナナ、にんじん	しょうゆ、酒、食塩	牛乳 バナナマフィン 牛乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 20.0 g カルシウム 315 mg	チーズドック

日 曜	献立名	材料名(給食・午後おやつ)				午前おやつ	栄養価	補食 (18:30~)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ		
19	焼肉丼 ー オーロラサラダ 土 スープ(青菜・玉葱) ー キウイフルーツ	米、マヨネーズ、油、砂糖、バター	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ(黄)、きゅうり、にんじん	しょうゆ、酒、ケチャップ、食塩、コンソメ	牛乳 フルーチェ 麦茶	エネルギー 548 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 27.4 g カルシウム 265 mg	スイートポテト
21	ご飯 なし ー さばの味噌煮 月 セロリと鶏肉のごま味噌和え ー 味噌汁(豆腐・しめじ)	さつまいも、米、砂糖、油、ごま/すり(白)、ごま油、ごま	牛乳、さば(40g)、とうふ(木綿豆腐)、鶏肉(ささ身)、米みそ	なし(梨) 240g、セロリ、きゅうり、しめじ、にんじん、しょうが	酒、しょうゆ、米酢、酢	牛乳 大芋 牛乳	エネルギー 623 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 23.7 g カルシウム 333 mg	ブチ肉まん
22	かのにのドリア りんご ー ポパイサラダ 火 ミニトマト ー スープ(鶏肉・えのき茸・ねぎ)	米、バター、ビスケット、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、油	牛乳、卵、鶏肉(小間切れ)、チーズ(クリーム)、かに	ミニトマト、たまねぎ、りんご 240g、ほうれんそう、えのきだけ、ねぎ	食塩、コンソメ、こしょう、パセリ粉	牛乳 ロールケーキ 牛乳	エネルギー 778 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 45.3 g カルシウム 420 mg	スイートパンプキン
23	えびと卵のチリソース風丼 ー キャベツのパンパンジー 水 スープ(キャベツ・人参・玉葱) ー キウイフルーツ	米、小麦粉、バター、砂糖、グラニュー糖、粉糖、ごま/すり(白)	牛乳、えび(むき身)、卵、鶏肉(ささ身)	キャベツ、キウイフルーツ(黄)、ねぎ、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、米酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 スノーボールクッキー 牛乳	エネルギー 604 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 22.3 g カルシウム 307 mg	チーズドック
24	クロワッサン 牛乳 ー ポトフ なし 木 マカロニサラダ ー ブロッコリー	じゃがいも、クロワッサン、米、マヨネーズ、マカロニ、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、ウィンナー、ハム(細切り)、かつお節	たまねぎ、なし(梨) 240g、にんじん、きゅうり、プロッコリー	麦茶(抽出液)、食塩、しょうゆ、コンソメ、こしょう、パセリ粉	牛乳 卵チャーハン 麦茶	エネルギー 676 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 33.9 g カルシウム 274 mg	スティックナゲット
25	カレーうどん ー 酢味噌和え 金 スティックチーズ ー パナナ	ゆでうどん、小麦粉、黒砂糖、甘納豆(あずき)、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、チーズ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、パナナ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、わかめ(乾)	しょうゆ、米酢、カレー粉、食塩	牛乳 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 16.8 g カルシウム 384 mg	焼きおにぎり
26	三色丼 ー ブロッコリーサラダ 土 スープ(葱・わかめ) ー キウイフルーツ	米、砂糖、小麦粉、バター、マヨネーズ	牛乳、卵、鶏肉(むき肉)	キウイフルーツ(黄)、ブロッコリー、ねぎ、ホールコーン(缶)	しょうゆ、本みりん、食塩、コンソメ	牛乳 手作りマドレーヌ 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 24.5 g カルシウム 279 mg	スイートポテト
28	ツナとコーンのスパゲティー ー 白菜サラダ 月 スープ(豚肉・キャベツ) ー パナナ	さつまいも、スパゲティー、白菜、油、バター、小麦粉、オリーフ油	牛乳、ツナ(油漬缶)、豚肉(もも)、生クリーム	パナナ、はくさい、たまねぎ、ホールコーン(缶)、キャベツ、みかん	麦茶(抽出液)、食塩、米酢、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 ★さつまいもスティック 麦茶	エネルギー 536 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 23.6 g カルシウム 218 mg	焼きおにぎり
29	★タレカツ丼 ー 五目きんぴら 火 味噌汁(かぼちゃ・青菜) ー りんご	米、ホットケーキ粉、パン粉、油、砂糖、小麦粉、粉糖、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、卵、ちくわ、生クリーム、ヨーグルト(無糖)、米みそ	もも(黄桃缶)、かぼちゃ、りんご 240g、ごぼう	しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 黄桃クラフティー 牛乳	エネルギー 713 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 28.9 g カルシウム 292 mg	ブチ肉まん
30	納豆ご飯 柿 ー さんまのかば焼き 水 三色和え ー こんにゃくの炒め汁	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、さんま、なっとう、豚肉(もも、卵)	かき(柿)、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、糸こんにゃく	しょうゆ、カレールウ、酒、本みりん、米酢、食塩、	牛乳 レモンラスク 牛乳	エネルギー 813 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 36.1 g カルシウム 340 mg	スイートパンプキン
31	ハロウィンハヤシライス ー 菜葉サラダ なし 木 星人参グラッセ ー パンプキンポタージュ	米、じゃがいも、油、食パン(10枚切) 36g、砂糖、片栗粉、バター	豚肉(もも)、生クリーム、牛乳	りんごジュース(果汁100%)、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なし(梨)	ハヤシルウ、米酢、食塩、コンソメ、白こしょう、パセリ粉	牛乳 ポップコーン りんごジュース	エネルギー 585 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 19.8 g カルシウム 169 mg	スティックナゲット

●0.1.2歳のみ午前のおやつに牛乳がつきます。

★印は新しいメニューです。

22日は誕生日会です。

☆28日はうさぎぐみがさつまいも洗いをします。

1ヶ月平均栄養価

エネルギー	570kcal
たんぱく質	22.3g
脂質	22.3g
塩分	2.7g