

令和5年度

10月の献立表

城野保育園

日	未満児		全 児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価				上段 : 以上児				下段 : 未満児			
	主食	献 立 名	午前 おやつ	午 後 お や つ (*は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		エネルギー Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	カルシ ウム mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビ タ ミ ン					
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
2月 21日 土	パン	ソイミートペンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 せんべい	ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 ビーマン	玉葱・えのき茸 キャベツ・スイートコーン	ローハット・ペンネ・トビロ グチャップ・醤油・スープの素 せんべい	サラダ油	359 404	15.3 16.9	12.4 14.6	215 268	1.4 1.1	1.7 1.7	127 131	0.27 0.25	0.35 0.4	19 16		
3月 17日 火	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *菜蒸しばん	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 グチャップ・片栗粉・酢 ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油 栗甘露煮	405 521	20.5 21.2	17.3 17.4	331 356	1.8 1.8	1.4 1.3	152 150	0.34 0.34	0.37 0.42	11 10		
4月 19日 水	ごはん	いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳	牛乳 クラッカー チーズ	いわしすり身 豆腐・味噌 かつお節	牛乳・白す干し 干若布・煮干し 出し昆布・ブロッコリー	ブロッコリー 人参	生姜 葱	米・さつまいも・みりん 醤油・片栗粉・砂糖 クラッカー	サラダ油	410 522	21.9 22.3	23.8 22.3	378 389	1.8 1.8	1.9 1.5	149 151	0.15 0.18	0.5 0.52	41 33		
5月 18日 木	ごはん	チキンカレー かみかみサラダ	牛乳	牛乳 5日クッキー 18日りんご	鶏肉 ロースハム かつお節	牛乳 スキムミルク 出し昆布	人参	玉葱・グリーンピース 切干大根・胡瓜 りんご	米・じゃがいも・カレー スープの素・醤油・酒 みりん	サラダ油 すりごま マヨネーズ	434 544	17.4 18.7	20.2 19.4	299 328	1.5 1.5	2.5 1.9	147 148	0.28 0.28	0.44 0.45	35 29		
6月 20日 金	ごはん	だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳	飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース	鶏肉 味噌 油揚げ	牛乳・スキムミルク 煮干し・出し昆布 ひじき・飲むヨーグルト(鉄多め)	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・小麦粉・砂糖・醤油 ウエハース	サラダ油	393 512	15.5 17.5	11 12.3	408 416	7.6 6.3	1.7 1.3	227 213	0.12 0.16	0.54 0.53	45 37		
7月 土	☆	焼そば えのきとわかめのスープ	牛乳	牛乳 あられ	豚肉 さつま揚げ	牛乳 青のり 干若布	人参	もやし・キャベツ 玉葱・葱・えのき茸	中華めん・ウスターソース スープの素・あられ	サラダ油	386 407	16.5 17.7	12.8 14.7	206 259	1.1 1.1	2.1 1.9	103 122	0.34 0.35	0.35 0.42	15 15		
10月 24日 火	パン	春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳	牛乳 *ふかしいも	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローハット・春雨・醤油 スープの素・片栗粉 さつまいも	サラダ油 ごま油	382 486	15.2 19	12.2 16.2	279 328	1.5 1.3	1.7 1.8	206 195	0.39 0.38	0.42 0.45	42 34		
11月 25日 水	ごはん	ごぼうとベーコンの炒り煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 クッキー	ベーコン 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参	ごぼう・れんこん たけのこ・白葱・葱	米・砂糖・醤油 じゃがいも・クッキー	サラダ油 白ごま	386 508	14 16.2	19.8 19.1	310 338	1.8 1.6	1.4 1.2	229 214	0.23 0.25	0.32 0.38	31 25		
12月 27日 木	ごはん	ひじきハンバーグ トマト コーンスープ	牛乳	牛乳 おかき おやつ昆布	合挽肉 卵	牛乳・干ひじき スキムミルク・粉チーズ おやつ昆布	トマト パセリ	玉葱 スイートコーン	米・パン粉・醤油・グチャップ スープの素・片栗粉・おかき	サラダ油	415 529	18.9 20.1	18.2 17.8	277 311	1.6 1.4	1.9 1.6	116 124	0.33 0.29	0.44 0.49	15 12		
13月 30日 金	ごはん	煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳	牛乳 *豆腐ドーナツ	鯖 豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	南瓜 チンゲンサイ 人参	生姜 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 ホットケーキミックス	サラダ油	493 587	21.8 22.3	24 22.6	296 326	2 1.9	2.3 1.8	312 280	0.27 0.26	0.49 0.52	29 24		
14月 28日 土	パン	汁ビーフン バナナ	牛乳	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参	玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱 バナナ	ローハット・ビーフン スープの素・醤油・サブレ	サラダ油	425 518	15.4 18.9	15.1 18.6	206 269	0.7 0.8	1.4 1.7	135 138	0.38 0.36	0.36 0.41	28 23		
16月 31日 火	ごはん	筑前煮 もずく汁	牛乳	牛乳 丸ボーロ	鶏肉・さつま揚げ 厚揚げ かつお節	牛乳・煮昆布 もずく・出し昆布	人参	ごぼう 干椎茸 葱	米・こんにやく・里芋 砂糖・醤油・丸ボーロ	サラダ油	321 452	16.3 17.9	13 13.9	267 302	1.7 1.7	1.8 1.5	188 181	0.17 0.19	0.36 0.41	7 6		
23月	ごはん	レバーのてり煮 ほうれん草サラダ 大根のみそ汁	牛乳	牛乳 かりんとう	鶏レバー 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	ほうれん草	生姜・スイートコーン 大根・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 かりんとう	サラダ油	329 457	20.5 21.5	12.9 13.6	289 322	6.5 5.5	1.3 1.2	7217 5804	0.32 0.32	1.24 1.11	31 26		
誕生会 26日 木		切り昆布とちりめんじゃこの炊き込みごはん 豚ヒレのたった揚げ・野菜サラダ 麩とわかめのすまし汁・みかん	牛乳	プリン	豚ヒレ	牛乳・出し昆布 刻み昆布・白す干し 干若布・煮干し	人参	キャベツ・胡瓜・葱 みかん	米・酒・醤油・片栗粉 上新粉・酢・砂糖・白玉ふ プリン	サラダ油	531 496	23.3 22.1	15.2 15.9	185 245	2.1 1.7	2.6 2.2	284 270	0.85 0.72	0.39 0.47	42 34		
* ☆マークのついている日も3歳児以上児は主食の用意をお願いします。										以上児	基準量	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20	
* 26日(木)は誕生会です。3歳児以上児も主食はいりません。											平均栄養価	398	17.6	16.7	293	2.3	1.8	471	0.27	0.45	27	
										未満児	基準量	480	15	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20	
											平均栄養価	501	19.2	17.4	327	2	1.6	407	0.27	0.48	23	

※平均栄養価は行事食を除く