

10月献立表



2023年10月

竜之口保育園(一般)

日付	曜日	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時、○は午後おやつ)</small>	栄養価(kcal)	
			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		3歳未満	3歳以上
2 16	月	スタミナ豚肉丼、グリーンポテト、豆乳スープ	米、じゃがいも、◎パイ生地、油、砂糖、ごま油、○グラニュー糖	○牛乳、豚肉(もも)、調製豆乳、ベーコン、しょうゆ、淡色みそ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、もやし、キャベツ、マッシュルーム、にんにく、しょうが、あおのり、◎りんご	◎牛乳、◎りんご、○牛乳、○スティックパイ	516	560
3 17	火	うま煮、もやしの甘酢あえ、梨、ご飯	米、じゃがいも、○小麦粉、板こんにゃく、○砂糖、砂糖、○油、油、○コーンスターチ	○牛乳、鶏もも肉、○絹ごし豆腐、○きな粉、しょうゆ、いわし(煮干し)、◎牛乳	なし、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、たけのこ(水煮缶)、いんげん、ピーマン	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○豆腐ドーナツ	516	562
4 18	水	鶏肉の塩こうじ焼き、柿なます、けんちん汁、菜めし	○さつまいも、米、さといも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、しょうゆ、しらす干し、かつお節、◎牛乳	だいこん、かき、にんじん、こまつな、きゅうり、葉ねぎ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○鬼まんじゅう	498	534
5 19	木	きのこ入りカレーライス、フレンチサラダ、りんご	米、じゃがいも、パーモンドカレー(甘口)、砂糖	○牛乳、和牛(もも・脂身付)、脱脂粉乳、◎牛乳	キャベツ、りんご、たまねぎ、にんじん、しめじ、まいたけ、きゅうり、干しぶどう	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	593	593
6 20	金	魚の竜田揚げ、五目和え、納豆、ご飯	米、○白玉粉、しらたき、片栗粉、○砂糖、油、砂糖、○片栗粉	○牛乳、さわら、納豆、○絹ごし豆腐、油揚げ、○しょうゆ、しょうゆ、ごま、かつお節、◎牛乳	ほうれんそう、もやし、にんじん、葉ねぎ、しょうが、干しいたけ、焼きのり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○みたらし団子	517	550
7 21	土	いなかうどん、パイン缶	干しうどん、さといも、板こんにゃく、ごま油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、ちくわ、油揚げ、しょうゆ、◎牛乳	パイン缶、はくさい、にんじん、しめじ、ねぎ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	446	472
10 24	火	鶏肉の中華風照り煮、めかぶとちりめん中華サラダ、もも缶、ご飯	米、○小麦粉、○砂糖、はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○卵、しらす干し、しょうゆ、○脱脂粉乳、○バター、◎牛乳	もも缶、もやし、きゅうり、○バナナ、にんじん、○レモン	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○バナナケーキ	592	592
11 25	水	れんこんコロッケ、にんじんドレッシングサラダ、トマト、ご飯	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、ごま油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、しょうゆ、◎牛乳	トマト、れんこん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん	◎牛乳、◎一口ゼリー、○牛乳、○ビスケット	504	603
12 26	木	親子煮、キャベツのしらす和え、柿、ご飯	米、じゃがいも、○食パン、砂糖、○マーガリン、油	○牛乳、鶏むね肉、卵、○つぶしあん(砂糖添加)、しょうゆ、しらす干し、いわし(煮干し)、◎牛乳	かき、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、いんげん、干しいたけ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○小倉トースト	487	539
13 27	金	鮭のみみじソースかけ、彩野菜のおかか和え、にらたま汁、ご飯	○さつまいも、米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、○油、油、片栗粉	○牛乳、べにさけ、卵、しょうゆ、かつお節、◎牛乳	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、もやし、えのきたけ、たまねぎ、コーン(冷凍)、にら	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○さつまいもスティック	517	576
14 28	土	和風スパゲティ、りんご	スパゲティ、油	○牛乳、豚肉(ばら)、ベーコン、しらす干し、しょうゆ、◎牛乳	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、エリンギ、ほしのり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	453	453
23	月	豚肉と野菜のトマト煮、白菜サラダ、みかん、ご飯	じゃがいも、米、○片栗粉、ケチャップ、油、砂糖、○油、片栗粉	○牛乳、豚肉(肩)、○おから、○ピザ用チーズ、○ちくわ、◎牛乳、○しょうゆ	はくさい、たまねぎ、みかん、キャベツ、にんじん、トマト、マッシュルーム、きゅうり、○葉ねぎ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○うの花チヂミ	523	581
30	月	鶏ちゃん焼き、水菜のお浸し、みかん、ご飯	米、○板こんにゃく、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、○さつまいも、白みそ、赤みそ、○しょうゆ、しょうゆ、かつお節、◎牛乳	みずかけな・とうな、○だいこん、みかん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、えのきたけ、○刻みこんぶ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○おでん	501	539
31	火	豚肉と里芋の炒め煮、野菜のごま酢あえ、ひじきふりかけ、ご飯	米、さといも、板こんにゃく、○米粉、○砂糖、砂糖、○油、○片栗粉、○アーモンド(いり)、油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、しょうゆ、ごま、いわし(煮干し)、◎牛乳	だいこん、キャベツ、にんじん、もやし、○かぼちゃ、ごぼう、コーン(冷凍)、いんげん、ひじき、干しいたけ、しょうが、にんにく、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○かぼちゃの米粉クッキー	544	584

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。