



10月献立表

2022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
1 15	土	八宝めん、焼きポテト	ゆで中華めん、じゃがいも、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、しょうゆ、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ(水煮缶)、黒きくらげ、干しいたけ、あおのり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	408	419
3 17	月	魚の照り焼き、ひじきの炒め煮、みそ汁、ご飯	米、○上新粉、○砂糖、○油、砂糖、油	○牛乳、たら、木綿豆腐、○調製豆乳、みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉、油揚げ、ちくわ、しょうゆ、いわし(煮干し)、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、○パン、○パイ、ひじき、ねぎ、いんげん	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○米粉のもちもちケーキ	486	538
4 18	火	豚肉と厚揚げの中華炒め、もやしの和え物、きざみ昆布のおかか煮、ご飯	米、○食パン、○グラニュー糖、ごま油、砂糖、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、しょうゆ、○バター、しらす干し、ごま、かつお節、◎牛乳	もやし、キャベツ、こまつな、○りんご、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ(水煮缶)、まいたけ、刻みこんぶ、黒きくらげ、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○りんごのポンファム風	430	497
5 19	水	れんこんコロッケ、ごまドレッシングサラダ、トマト、ご飯	じゃがいも、米、小麦粉、パン粉、油、マカロニ、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、ハム、ごま、◎牛乳	トマト、れんこん、キャベツ、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	553	622
6 20	木	親子煮、青菜のしらす和え、柿、ご飯	米、じゃがいも、○小麦粉、○さつまいも、○砂糖、○マーガリン、砂糖、油	○牛乳、鶏むね肉、卵、○調製豆乳、しょうゆ、しらす干し、いわし(煮干し)、◎牛乳	かき、たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、いんげん、干しいたけ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○さつまいも蒸しパン	512	570
7 21	金	豆乳シチュー、フレンチサラダ、もも缶、ロールパン、牛乳	ロールパン、○米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉、○しょうゆ、○かつお節、◎牛乳、しょうゆ	キャベツ、もも缶、にんじん、たまねぎ、コーン缶、チンゲンサイ、◎こまつな、きゅうり、しめじ、エリンギ	◎牛乳、◎ビスケット、○青菜のおにぎり	533	601
8 22	土	いなかうどん、バナナ	干しうどん、さといも、板こんにゃく、ごま油、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、油揚げ、しょうゆ、◎牛乳	バナナ、にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	462	493
11 25	火	豚肉のマーレード炒め、おじゃがとじゃこのごま和え、豆腐スープ、ご飯	米、じゃがいも、○小麦粉、油、○砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、○つぶしあん(砂糖添加)、○卵、ベーコン、しょうゆ、しらす干し、ごま、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、マーレード・低糖度、赤ピーマン、葉ねぎ、黒きくらげ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○小倉カステラ	527	589
12 26	水	鶏肉のごまみそ焼き、柿なます、のっぺい汁、菜めし	米、○食パン、さといも、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、ちくわ、しょうゆ、ごま、しらす干し、いわし(煮干し)、みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	だいこん、にんじん、かき、○いちごジャム・低糖度、こまつな、きゅうり、葉ねぎ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ジャムサンド	512	571
13 27	木	うま煮、もずくの酢の物、りんご、ご飯	米、じゃがいも、○パイ生地、板こんにゃく、砂糖、○グラニュー糖、油	○牛乳、和牛(もも)、かまぼこ、しょうゆ、しらす干し、いわし(煮干し)、◎牛乳	りんご、だいこん、キャベツ、にんじん、もずく、きゅうり、しめじ、ごぼう、いんげん	◎牛乳、◎一口ゼリー、○牛乳、○スティックパイ	434	523
14	金	魚の竜田揚げ、五目とえ、納豆、ご飯	米、しらたき、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、さわか、納豆、○チーズ、油揚げ、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、干しいたけ、しょうが、ほしのり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット、○チーズ	517	569
24	月	ビビンバ、中華スープ、みかん	米、はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、○チーズ、ごま、赤みそ、しょうゆ、◎牛乳	にんじん、みかん、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、コーン缶、コーン(冷凍)、黒きくらげ、カットわかめ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット、○チーズ	571	615
28	金	鮭のみみソースかけ、彩野菜のおかか和え、きのこのすまし汁、ご飯	米、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、小麦粉、○油、油、○コーンスターチ	○牛乳、べにさけ、木綿豆腐、○絹ごし豆腐、○きな粉、しょうゆ、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、もやし、しめじ、しいたけ、コーン(冷凍)、えのきたけ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○豆腐ドーナツ	537	602
29	土	スパゲティミートソース、パン、缶詰	スパゲティ、ケチャップ	○牛乳、豚ひき肉、蒸し大豆、◎牛乳	たまねぎ、パン、ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン、コーン(冷凍)、マッシュルーム	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	440	454
31	月	鶏肉と里芋の炒め煮、野菜のごま酢和え、りんご、ご飯	米、さといも、板こんにゃく、○米粉、○砂糖、○油、砂糖、○片栗粉、○アーモンド(いり)、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、さつま揚げ、しょうゆ、ごま、いわし(煮干し)、◎牛乳	だいこん、りんご、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、○かぼちゃ、コーン(冷凍)、しめじ、しょうが	◎牛乳、◎フルーチェ、○牛乳、○かぼちゃの米粉クッキー	484	539

※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。