

2023年度

10月

予定献立表

ともしび保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
23 (月)	ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜煮びたし 味噌汁 フルーツ	精白米／おむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／白ごま(いり)／ブレミックス粉(おむぎ用)／三温糖／さつまいも／日本ぐり(甘露)	豚小間肉／油揚げ／煮干しだし／牛乳	玉葱／しょうが／小松菜／にんじん／にら／えのきたけ／大根	牛乳 モンブラン  ほうじ茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 564 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.5 g
3 17 (火)	ごはん 豆腐の中華煮 粉吹き芋 スープ フルーツ	精白米／おむぎ(押麦)／三温糖／かたくり粉／ごま油／じゃがいも／食パン	豚小間肉／押し豆腐／牛乳	にんじん／はくさい／生しいたけ(菌床栽培、生)／たけのこ(ゆで)／チンゲンサイ／にんにく／パセリ／もやし／まいたけ／水菜	牛乳 ココアトースト	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.8 g
4 18 (水)	ブルーベリーサンド クリームシチュー ベーコンサラダ トマト フルーツ	食パン／菜の花&紅花油／じゃがいも／ソフタイプマーガリン／薄力粉／ホールコーン缶／オリーブ油／三温糖／精白米／黒ごま	鶏もも肉／牛乳／スキムミルク／ベーコン／焼きのり	ブルーベリー(ジャム)／玉葱／にんじん／パセリ／キャベツ／きゅうり／トマト	ほうじ茶 ごま塩おにぎり	エネルギー 591 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.1 g
5 19 (木)	ごはん 魚の切り昆布煮 ごぼうサラダ 味噌汁 フルーツ	精白米／おむぎ(押麦)／三温糖／白ごま(いり)／じゃがいも／さつまいも	かじき／こんぶ／ハム／煮干しだし／絹ごし豆腐／牛乳	しょうが／ごぼう／にんじん／きゅうり／小松菜／しめじ	牛乳 焼き芋	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 9.6 g 食塩相当量 1.6 g
6 20 (金)	スパゲティミートソース りんごサラダ トマト スープ フルーツ	スパゲティ／菜の花&紅花油／薄力粉／バター／オリーブ油／白ごま(すり)／ごま油／三温糖	豚ひき肉／生わかめ／牛乳	にんにく／にんじん／玉葱／ホールトマト缶／パセリ／マッシュルーム／キャベツ／きゅうり／りんご／トマト／にら／もやし／水菜	牛乳 ちぢみ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.0 g
7 21 (土)	豚丼 みかんの和えもの チーズ 味噌汁 フルーツ	精白米／おむぎ(押麦)／三温糖／しらたき／ごま油／おかし	豚小間肉／生わかめ／チーズ／煮干しだし／牛乳	玉葱／みかん缶／キャベツ／もやし／大根／なめこ／長葱	牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 624 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 26.9 g 食塩相当量 2.0 g
10 24 (火)	秋野菜カレーライス コーンサラダ トマト スープ フルーツ	精白米／おむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／じゃがいも／ホールコーン缶／オリーブ油／麩／三温糖	豚小間肉／絹ごし豆腐／牛乳	にんにく／玉葱／にんじん／なす／エリンギ／キャベツ／きゅうり／トマト／きくらげ／チンゲンサイ	牛乳 麩ラスク	エネルギー 631 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 24.1 g 食塩相当量 2.0 g
11 31 (火)	あんかけ焼きそば さつまいも煮 チーズ スープ フルーツ	蒸し中華めん／菜の花&紅花油／三温糖／かたくり粉／さつまいも／精白米	豚小間肉／チーズ／油揚げ	キャベツ／もやし／たけのこ(水煮缶詰)／生しいたけ(菌床栽培、生)／にんじん／ピーマン／玉葱／りんご／まいたけ／水菜	ほうじ茶 いなりずし	エネルギー 619 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 2.0 g
12 26 (木)	ごはん 松風焼き ゆかり和え 味噌汁 フルーツ	精白米／おむぎ(押麦)／パン粉／三温糖／ごま油／白ごま(いり)／薄力粉／菜の花&紅花油	鶏ひき肉／絞豆腐／ふりかけ／煮干しだし／牛乳／きな粉	にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／長葱／しょうが／キャベツ／きゅうり／もやし／大根／しめじ	牛乳 きなこクッキー	エネルギー 617 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 24.9 g 食塩相当量 1.2 g
13 27 (金)	ごはん 魚の香り味噌焼き 切干大根煮 けんちん汁 フルーツ	精白米／おむぎ(押麦)／三温糖／白ごま(いり)／ごま油／菜の花&紅花油／板こんにゃく／マカロニ／薄力粉／ホールコーン缶	鮭／油揚げ／絹ごし豆腐／鶏もも肉／牛乳／スキムミルク／粉チーズ	切干し大根／にんじん／いんげん／大根／長葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／ごぼう／玉葱／マッシュルーム／パセリ	ほうじ茶 マカロニグラタン	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.1 g
14 28 (土)	五目うどん うずら豆煮 ポイルウインナー フルーツ	うどん(茹で)／菜の花&紅花油／菓子パン	鶏もも肉／油揚げ／うずら豆／ウインナー／牛乳／かつおだし	人参／大根／しめじ／長葱／ほうれん草	牛乳 豆乳ドーナッツ ゼリー	エネルギー 638 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 25.7 g 食塩相当量 1.8 g
16 30 (月)	ごはん 油淋鶏 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ	精白米／おむぎ(押麦)／かたくり粉／菜の花&紅花油／三温糖／はるさめ／ごま油／白ごま(いり)／じゃがいも／バター	鶏もも肉／煮干しだし／絹ごし豆腐／牛乳／チーズ	しょうが／長葱／きゅうり／キャベツ／にんじん／えのきたけ／小松菜	牛乳 ポテトのチーズ焼き	エネルギー 542 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 2.0 g
25 (水) 誕生会	栗ごはん 白身魚の照り焼き 小松菜ごま和え 味噌汁 フルーツ	精白米／日本ぐり(ゆで)／三温糖／菜の花&紅花油／ごま油／白ごま(いり)／パイシート／ひとくちゼリー	油揚げ／からすがれい／煮干しだし／木綿豆腐／牛乳	にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／いんげん／小松菜／もやし／えのきたけ／キャベツ	牛乳 シュガーバイ ゼリー	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.1 g

\*都合により献立を変更する場合があります。  
\*りす組、うさぎ組は午前に牛乳を飲みます。  
\*食物アレルギーの対応もしています。