

(予定) 10月献立表



清原保育園

日	曜	10時おやつ (乳児)	昼食	3時おやつ	未満児		赤	黄	緑
					エネルギー量 たんぱく質	エネルギー量 たんぱく質			
1	火	ヨーグルト	豚汁うどん,ちくわ天,さつまいもの甘煮,お浸し	おにぎり(菜めし), 麦茶	405kcal 13.0g	464kcal 14.6g	ヨーグルト,豚小間,豆腐, 焼ちくわ,油揚げ	砂糖,うどん,さといも,ご ま油,小麦粉,サラダ油,さ つまいも,米	大根,にんじん,白菜,もや し,きゅうり
2	水	せんべい, 麦茶	ごはん,魚のマヨコーン焼き,厚揚げ煮, 切り干し大根のごま和え,みそ汁	ジャムパン, 牛乳	470kcal 21.0g	512kcal 25.0g	助宗タラ,厚揚げ,かまぼ こ,牛乳	せんべい,米,マヨネーズ, 砂糖,すりごま,ふ,食パン, いちごジャム	とうもろこし,きぬぎや,切 り干し大根,いんげん,チン ゲンサイ
3	木	ビスケット, 麦茶	ごはん,生姜焼き,キャベツソテー, シューマイ,みそ汁	かぼちゃプリン, ハッピーターン,牛乳	489kcal 18.4g	564kcal 22.0g	豚小間,ハム,しゅうまい, 牛乳	ビスケット,米,サラダ油, 砂糖,プリンの素,せんべ い	玉ねぎ,おろししょうが, キャベツ,にんじん,ピーマ ン,もやし,ほうれんそう,
4	金	せんべい, 麦茶	ごはん,ひじきハンバーグ,ポテトサラダ, みそ汁,オレンジ	たこ焼き, 牛乳	465kcal 19.5g	517kcal 23.5g	豚ひき肉,ひじき,牛乳,ハ ム,豆腐,わかめ	せんべい,米,パン粉, じゃがいも,マヨネーズ	玉ねぎ,にんじん,きゅう り,とうもろこし,えのき, オレンジ,たこ焼き 20g
5	土		おまかせメニュー						
7	月	ビスケット, 麦茶	ごはん,照り焼きチキン,五目きんぴら, 浅漬け,みそ汁	ホットケーキ, 牛乳	438kcal 17.2g	487kcal 22.8g	鶏もも肉,ちくわ,牛乳	サブレ,米,砂糖,ごま油,ホットケ ーキミックス,バター,マーガリン, シロップ	れんこん,にんじん,ごぼ り,いんげん,キャベツ, きゅうり,ほうれんそう,え
8	火	せんべい, 麦茶	ごはん,魚のカレームニエル,ほうれん草 ソテー,星ポテト,みそ汁	お好み焼き, 牛乳	504kcal 20.1g	521kcal 22.5g	助宗タラ,ハム,わかめ, 鶏卵,牛乳	せんべい,米,小麦粉,サラ ダ油,フライドポテト	ほうれんそう,にんじん,大 根,なめこ,キャベツ
9	水	ビスケット, 麦茶	ごはん,ポークチャップ,かぼちゃサラダ, みそ汁,りんご	いももち,牛乳	384kcal 14.6g	465kcal 18.7g	豚小間,豆腐,牛乳	ビスケット,米,マヨネ ーズ,じゃがいも	玉ねぎ,しめじ,かぼちゃ, きゅうり,小松菜,りんご
10	木	せんべい, 麦茶	ごはん,鶏とキャベツのみそ炒め,厚焼き 玉子,花野菜サラダ,すまし汁	きな粉トースト, 牛乳	513kcal 22.3g	561kcal 27.8g	鶏もも肉,厚焼き玉子, きなこ,低脂肪乳	せんべい,米,砂糖,サラ ダ油,和風ドレッシング,ふ, 食パン,バター	キャベツ,ピーマン,ブロッ コリー,カリフラワー,にん じん,チンゲンサイ
11	金	ムース	麻婆丼,ビーフン炒め,中華スープ,バナナ	ゼリー(ぶどう), ビスコ,牛乳	539kcal 18.0g	584kcal 19.8g	牛乳,豆腐,豚ひき肉, 豚肉,わかめ	ムース(ピーチ味),米,砂 糖,片栗粉,ビーフン,ごま 油,カップゼリーの素	玉ねぎ,おろししょうが,に んじん,もやし,チンゲンサ イ,えのき,バナナ
12	土		おまかせメニュー						
14	月		スポーツの日						
15	火	ヨーグルト	きのこスパゲティ,オムレツ,カラフル サラダ,りんご,コンソメスープ	さつまいもごはん, 麦茶	417kcal 13.7g	471kcal 15.4g	プレーンヨーグルト, ハム,オムレツ	砂糖,スパゲティ,フレン チドレッシング,米, さつまいも	玉ねぎ,えのき,しめじ,エ リンギ,ブロッコリー,カリ フラワー,とうもろこし,り
16	水	ビスケット, 麦茶	ごはん,さばのみそ煮,大根きんぴら, 磯和え,すまし汁	お麩ラスク,バナナ, 牛乳	480kcal 19.9g	488kcal 22.2g	さば,のり,豆腐,牛乳	ビスケット,米,砂糖,ごま 油,ごま,ふ,バター,グラ ニュー糖	おろししょうが,大根,にん じん,いんげん,きゅうり, もやし,小松菜,バナナ
17	木	せんべい, 麦茶	ごはん,焼肉,ナムル,ルビー,けんちん汁	シュガートースト, 牛乳	528kcal 19.2g	582kcal 22.6g	豚小間,豆腐,牛乳	せんべい,米,ごま油,さといも,食 パン,マーガリン,グラニュー糖	キャベツ,ピーマン,玉ね ぎ,にんじん,ほうれんそ う,大根,ごぼり,白菜
18	金	ビスケット, 麦茶	ごはん,鶏つくね,グリーンサラダ,納豆, 貝だくさん汁	焼きそば, 牛乳	449kcal 21.3g	540kcal 26.3g	鶏ひき肉,納豆,油揚げ, 豚小間,牛乳	ビスケット,米,和風ド レッシング,中華めん,サ ラダ油	玉ねぎ,キャベツ,ブロッコ リー, きゅうり,しめじ,にんじん,ほうれ んそう,ピーマン
19	土		運動会						
21	月	せんべい, 麦茶	ごはん,鶏肉の味噌マヨ焼き,里芋の煮物, コーンサラダ,すまし汁	コーンフレーク	450kcal 17.6g	524kcal 22.6g	鶏もも肉,牛乳	せんべい,米,マヨネ ーズ,さといも,砂糖,フレ ンチドレッシング,	にんじん,きぬぎや,ブロッ コリー,とうもろこし,玉ね ぎ,ほうれんそう
22	火	ビスケット, 麦茶	ピビンパ丼,餃子,春雨サラダ,中華スープ	ココアケーキ, 牛乳	448kcal 15.5g	505kcal 18.9g	豚ひき肉,ハム,牛乳	サブレ,米,サラダ油,ごま 油,ごま,春雨,フレンチド レッシング,ホットケー	玉ねぎ,ほうれんそう,にん じん,餃子,きゅうり,チン ゲンサイ,しめじ
23	水	せんべい, 麦茶	ごはん,さばの照り焼き,カボチャ煮, 塩昆布和え,みそ汁	ゼリーポンチ, 牛乳	408kcal 14.2g	502kcal 21.6g	さば,塩昆布,油揚げ,牛乳	せんべい,米,砂糖,ごま油, カップゼリーの素,ぶど う味	おろししょうが,かぼちゃ, キャベツ,きゅうり,大根, にんじん,みかん,缶,もも缶
24	木	ムース	ロールパン,鶏のクリーム煮,マカロニ ソテー,コンソメスープ,バナナ	わかめおにぎり, 麦茶	418kcal 17.0g	532kcal 23.4g	牛乳,鶏もも肉	ムース(ピーチ味),ロールパン,サ ラダ油,ツチүүлウ,マカロニ,米, ごま	玉ねぎ,エリンギ,とうもろ こし,にんじん,ほうれんそ う,えのき,バナナ
25	金	ビスケット, 麦茶	ごはん,鶏肉のチーズ焼き,ひじき煮, みそ汁,りんご	プリン,星たべよ, 牛乳	452kcal 17.6g	536kcal 22.2g	鶏もも肉,チーズ,ひじき, 油揚げ,わかめ,牛乳	ビスケット,米,マヨネ ーズ,砂糖,じゃがいも,プリ ンの素,せんべい	にんじん,いんげん,玉ね ぎ,りんご
26	土		おまかせメニュー						
28	月	ヨーグルト	わかめうどん,かき揚げ,おかか和え, オレンジ	天かすおにぎり, 麦茶	361kcal 10.9g	391kcal 11.1g	プレーンヨーグルト,わ かめ,かまぼこ,かつお節, 青のり	砂糖,うどん,天ぷら粉,サ ラダ油,米,天かす	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,いんげ ん,オレンジ
29	火	せんべい, 麦茶	ごはん,魚の菜種焼き,ゆかり和え, ハッシュドポテト,みそ汁	肉まん, 牛乳	493kcal 22.0g	548kcal 25.3g	ホキ,錦糸卵,油揚げ,牛乳	せんべい,米,マヨネ ーズ, ハッシュドポテト,肉ま ん	もやし,ほうれんそう,にんじん,大 根
30	水	ビスケット, 麦茶	豚丼,がんも煮,塩昆布和え,みそ汁	クラッカー,バナナ, 牛乳	512kcal 19.3g	540kcal 21.6g	豚小間,一口がもんどき 10g,塩昆布,わかめ,豆腐, 牛乳	サブレ,米,砂糖,サラダ油, ごま油,クラッカー	玉ねぎ,おろししょうが,いんげん, キャベツ,きゅうり,バナナ
31	木	せんべい, 麦茶	キーマカレー,チキンナゲット, コールスロー,コンソメスープ	かぼちゃケーキ, 牛乳	587kcal 18.7g	606kcal 20.3g	豚ひき肉, チキンナゲット,牛乳	せんべい,米,さつまいも,サラダ油, カレーウ,フレンチドレッシン グ,ホットケーキミックス,砂糖,バ ター	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅう り,とうもろこし,大根,えのき,小松 菜,かぼちゃ

※材料入手の関係で一部献立変更になる場合がございます。ご了承ください。

令和6年度 イートランド(株)

	エネルギー量	たんぱく質
3歳未満児目標栄養量	465kcal	18.6g
3歳未満児月平均	464kcal	17.8g
3歳以上児目標栄養量	585kcal	23.4g
3歳以上児月平均	520kcal	21.4g