

10月献立表



清原保育園

日	曜	10時おやつ (乳児)	屋 食	3時おやつ	未満児	幼児	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	からだをつくる	ちからがでる	からだの調子をととのえる
1	水	ムース 麦茶	ごはん さばの味噌焼き さつまいもの甘煮 のり和え けんちん汁	ポップコーン 牛乳	496kcal 19.8g	568kcal 23.4g	牛乳 さば のり 豆腐 青のり	デザート&ムース(ピーチ味) 米 砂糖 さつまいも ポップコーン サラダ油	おろししょうが 小松菜 もやし にんじん 大根 こぼろ ねぎ
2	木	せんべい 麦茶	きのこスパゲティ オムレツ カラフルサラダ コンソメスープ	わかめおにぎり 麦茶	460kcal 15.9g	499kcal 18.6g	ハム オムレツ	せんべい スパゲティ 和風ド レッシングしょうゆ 米	玉ねぎ しめじ マッシュルーム おろしにんにく ブロッコリー とうもろこし パプリカ きゅう り 白菜 にんじん
3	金	ビスケット 麦茶	ごはん 豚の生姜焼き ツナポテトサラダ オレンジ みそ汁	プリン せんべい 牛乳	574kcal 20.9g	673kcal 25.4g	豚小間 ツナ缶 油揚げ 牛乳	ミニアスバラガスビスケット 米 砂糖 サラダ油 じゃがいも マ ヨネーズ プリンの素 せんべい	
4	土		おまかせメニュー						
6	月	ビスケット 麦茶	さつまいもごはん れんこん入り鶏つくね ほうれん草ソテー 梨 けんちん汁	みかん入りゼリー 牛乳	528kcal 20.1g	586kcal 24.2g	鶏ひき肉 豆腐 ひじき ハム 牛乳	サブレ 米 さつまいも 片栗粉 砂糖 サラダ油 こま油 カップ ゼリーの素 オレンジ味	れんこん おろししょうが ほう れんそう にんじん なし 大根 こぼろ ねぎ みかん缶
7	火	せんべい 麦茶	ごはん 八宝菜 シューマイ もやしナムル 春雨スープ	ココアトースト 牛乳	536kcal 17.6g	594kcal 20.6g	豚小間 なるこ しゅうまい わ かめ 牛乳	せんべい 米 片栗粉 こま油 ごま 春雨 食パン マーガリン	白菜 にんじん もやし 玉ねぎ おろししょうが 小松菜 チンゲ ンサイ とうもろこし
8	水	ヨーグルト 麦茶	きつねうどん ちくわ天 かぼちゃの甘煮 いんげんのごま和え	菜めしおにぎり 麦茶	382kcal 13.4g	426kcal 14.2g	プレーンヨーグルト 味付油揚げ かまぼこ ちくわ	砂糖 うどん 小麦粉 サラダ油 すりごま 米 こま	小松菜 かぼちゃ いんげん キャベツ にんじん
9	木	ビスケット 麦茶	ごはん 鶏肉のカレー醤油焼き マカロニサラダ ブロッコリーのソテー	たこやき 牛乳	513kcal 21.8g	601kcal 26.7g	鶏もも肉 ハム 油揚げ 青のり 牛乳	アソバパンマン給食用ビスケット 米 砂糖 マカロニ マヨネーズ さといも	にんじん きゅうり ブロッコ リー とうもろこし たこ焼き 20g
10	金	せんべい 麦茶	ごはん 魚のマヨコーン焼き 厚揚げ煮 りんご 具だくさん汁	お麩のラスク 牛乳	492kcal 20.2g	536kcal 24.0g	たら 厚揚げ 油揚げ 牛乳	せんべい 米 マヨネーズ 砂糖 ふ・小豆粉 マーガリン グラ ニュー糖	とうもろこし にんじん いんげ ん りんご 大根 ねぎ 小松菜
11	土		おまかせメニュー						
13	月		スポーツの日						
14	火	せんべい 麦茶	ごはん すき焼き風煮 ほうれん草のおかか和え さつま芋のレモン煮 みそ汁	あべかわマカロニ 牛乳	529kcal 19.7g	585kcal 23.3g	豚小間 豆腐 かつお節 油揚げ きなこと 牛乳	せんべい 米 砂糖 さつまいも マカロニ	玉ねぎ にんじん 白菜 ほうれ んそう しめじ レモン キャベ ツ
15	水	ビスケット 麦茶	茄子入りドライカレー ハッシュドポテト ブロッコリーサラダ コンソメスープ	手作りゼリー ハッピーターン 牛乳	507kcal 14.7g	612kcal 17.6g	鶏ひき肉 牛乳	ミニアスバラガスビスケット 米 カレールウ ハッシュドポテト にまドレッシング せんべい	玉ねぎ にんじん なす ブロッ コリー カリフラワー とうもろ こし しめじ えのき 小松菜
16	木	ムース 麦茶	焼きそば チンゲン菜のナムル ミニメンチカツ にら玉スープ	天かすおにぎり 麦茶	359kcal 12.7g	397kcal 14.6g	牛乳 豚小間 鶏卵 青のり	デザート&ムース(ピーチ味) 中 レンジ 米 サラダ油 こま油 米 天かす	にんじん キャベツ もやし チ ンゲンサイ にら 玉ねぎ
17	金	ビスケット 麦茶	ごはん 鮭のみそ焼き 納豆 大根のゆかり和え 具だくさん汁	クラッカー パナナ 牛乳	467kcal 20.4g	514kcal 24.6g	鮭 納豆 厚揚げ 牛乳	サブレ 米 砂糖 クラッカー	大根 きゅうり にんじん ねぎ ほうれんそう パナナ
18	土		おまかせメニュー						
20	月	せんべい 麦茶	二色丼 ひじき煮 浅漬け みそ汁	ホットケーキ 牛乳	486kcal 17.4g	532kcal 20.5g	鶏ひき肉 鶏卵 ひじき さつま 揚げ 油揚げ 牛乳	せんべい 米 サラダ油 砂糖 じゃがいも ホットケーキミク ス マーガリン メープルシロップ	にんじん いんげん 白菜 キャ ベツ きゅうり もやし
21	火	ビスケット 麦茶	ごはん ボークケチャップ スパゲティサラダ パナナ コンソメスープ	いもちろ 牛乳	500kcal 19.8g	585kcal 24.1g	豚小間 ハム 牛乳	アソバパンマン給食用ビスケット 米 スパゲティ マヨネーズ じゃがいも 片栗粉 砂糖	玉ねぎ おろしにんにく にんじ ん きゅうり パナナ 大根 ブ ロッコリー とうもろこし
22	水	ヨーグルト 麦茶	けんちんうどん かき揚げ 粉ふきいも のり和え	いなり寿司 麦茶	443kcal 13.7g	502kcal 14.6g	プレーンヨーグルト 豆腐 のり 味付油揚げ	砂糖 うどん さといも 天ぷら 粉 サラダ油 じゃがいも 米	大根 にんじん こぼろ ねぎ 玉ねぎ 春巻 ほうれんそう も やし
23	木	せんべい 麦茶	ごはん 魚の菜種焼き 青菜のソテー 海藻サラダ 具だくさんみそ汁	チーズ蒸しパン 牛乳	510kcal 20.1g	562kcal 23.8g	ホキ 海藻ミックス ツナ缶 油 揚げ 牛乳 チーズ	せんべい 米 マヨネーズ サラ ダ油 和風ドレッシングしょうゆ ホットケーキミックス	パセリ チンゲンサイ 小松菜 にんじん 大根 とうもろこし キャベツ 玉ねぎ
24	金	ビスケット 麦茶	ごはん ヤンニョムチキン 春雨サラダ ルビー 中華スープ	手作りゼリー ぱりんこ 牛乳	525kcal 17.1g	609kcal 20.6g	鶏もも肉 ハム 牛乳	ミニアスバラガスビスケット 米 片栗粉 ごま 春雨 中華ドレ ッシング カップゼリーの素 ぶど う味 せんべい	おろしにんにく きゅうり にん じん 白菜 えのき
25	土		おまかせメニュー						
27	月	せんべい 麦茶	ごはん 回鍋肉 春巻き かにかまサラダ かきたまスープ	コーンフレーク 牛乳	524kcal 17.3g	580kcal 20.3g	豚小間 かにかまぼこ 鶏卵 牛 乳	せんべい 米 こま油 砂糖 プ レンチドレッシング 片栗粉 コーンフレーク	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン もやし きゅうり 万 能ねぎ ししいたけ
28	火	ムース 麦茶	ごはん さばの塩焼き 五目きんぴら 厚焼き卵 豚汁	みたらしマカロニ 牛乳	501kcal 22.3g	575kcal 26.6g	牛乳 さば 厚焼きたまご 豚小 間 豆腐	デザート&ムース(ピーチ味) 米 こま油 砂糖 こま さといも マカロニ 片栗粉	こぼろ にんじん いんげん 大 根 ねぎ
29	水	ビスケット 麦茶	ごはん ひじきハンバーグ コールスローサラダ オレンジ みそ汁	肉まん 牛乳	485kcal 17.8g	534kcal 21.3g	鶏ひき肉 鶏ひき肉 ひじき 牛 乳	サブレ 米 パン粉 砂糖 片栗 粉 プレンチドレッシング 肉ま ん	玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし オレン ジ 切り干し大根 小松菜
30	木	せんべい 麦茶	ミートソーススパゲティ チキンナゲット 花野菜ごまドレ和え コンソメスープ	フルーツヨーグルト 牛乳	500kcal 22.1g	549kcal 26.2g	鶏ひき肉 チキンナゲット フ レーンヨーグルト 牛乳	せんべい スパゲティ サラダ油 砂糖 こまドレッシング	玉ねぎ にんじん トマト缶 フ ロッキー カリフラワー しめ じ 小松菜 みかん缶 もも缶 パプリカ
31	金	ビスケット 麦茶	パン かぼちゃ入りクリームシチュー コロッケ キャベツサラダ りんご	おかかおにぎり 麦茶	527kcal 16.8g	616kcal 20.4g	鶏もも肉 牛乳 かつお節	アソバパンマン給食用ビスケット 米 ローレル/ン サラダ油 シチュウ ルウ コロッケ 和風ドレッシン グしょうゆ 米	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん グ ローレル/ン マヨネーズ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご

※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7年度 イートランド欄

	エネルギー量	たんぱく質
3歳未満児目標栄養量	460kcal	18g
3歳未満児5月平均	493kcal	18.3g
3歳以上児目標栄養量	580kcal	22g
3歳以上児5月平均	556kcal	21.6g