



10月 献立表



令和5年

みらいのこども保育園

日 曜	献立名				あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2月	蒸し人参 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁 野菜入り肉団子 白菜の和え物 オレンジ 麦茶	さつま芋蒸しパン 牛乳	ヨーグルト 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 きび 黒米 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 薄力粉 油 さつま芋	干しいたけ 切干大根 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 きゅうり コーン オレンジ	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょう油 麦茶 ベーキングパウダー
3火	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 和風ミートローフ 粉ふき芋 パナナ 麦茶	チーズの蒸しまんじゅう 牛乳	ビスケット 麦茶	味噌 豚ひき肉 本納豆腐 チーズ 牛乳	米 半分 片栗粉 じゃが芋 薄力粉 砂糖 ボン菓子	干しいたけ キャベツ えのき茸 わかめ 昆布 玉ねぎ 青のり パナナ	水 塩 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
4水	蒸しさつま芋 麦茶	ハヤシライス コンソメスープ ごぼうサラダ りんご 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	おにぎり 麦茶	豚肉 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ウエハース さつま芋	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ 大根 ごぼう もやし ほうれん草 コンリんご ぶどうジュース アガー	水 ハヤシベース チキンスープの素 塩 麦茶
5木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ふりかけご飯 コンソメスープ 高野豆腐のチリコンカン風 小松菜のソテー グレープフルーツ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	蒸しパン 麦茶	高干し 豚ひき肉 高野豆腐 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖 コンフレック 無塩バター マシュマロ	白菜 えのき茸 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン にんく ダイストマト もやし 小松菜 グレープフルーツ 南瓜	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいくちしょう油 カレー粉 麦茶
6金	チーズ 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え 柿 麦茶	あんみつ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 こしあん チーズ	米 さつま芋 砂糖	干しいたけ 人参 まいたけ チンゲン菜 昆布 長ねぎ 大根 ほうれん草 かき 寒天 黄桃缶 パイン缶	水 塩 こいくちしょう油 みりん 料理酒 麦茶
7土	クラッカー 麦茶	中華丼 中華スープ 春雨と野菜のサラダ パナナ 麦茶	ココアクッキー 麦茶		豚肉 本納豆腐 干しいたけ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 薄力粉 クラッカー	白菜 玉ねぎ 人参 じゃが芋 干しいたけ わかめ きゅうり パナナ	水 塩 こいくちしょう油 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
10火	ビスケット 麦茶	麦ご飯 味噌汁 さばのみりん焼き 大根のゆかり和え グレープ フルーツ 麦茶	焼き芋 牛乳	ビスケット 麦茶	味噌 さば 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 砂糖 さつま芋 マナビスケット	干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 しょうが 大根 きゅうり 人参 ゆかり グレープフルーツ	水 こいくちしょう油 みりん 麦茶
11水	蒸し人参 麦茶	にゅうめん ちくわ天 かぼちゃ天 キャベツの酢物 柿 麦茶	いなりご飯 麦茶	ポテト 麦茶	鶏肉 焼き竹輪 油揚げ	そうめん 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 米 ごま	干しいたけ 人参 万能ねぎ 南瓜 キャベツ ほうれん草 かき	水 塩 万能つゆ こいくちしょう油 穀物酢 麦茶 みりん
12木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き トマトドレッシング和え パナナ 麦茶	お誕生日ケーキ ジョア	ヨーグルト 麦茶	厚揚げ 味噌 鶏肉 クリーム ショア	米 マーマレード 薄力粉 砂糖 無塩バター	干しいたけ 小松菜 えのき茸 昆布 白菜 人参 きゅうり パナナ 南瓜	水 こいくちしょう油 料理酒 トマトドレッシング 麦茶 チキンスープの素 ベーキングパウダー
13金	ウエハース 麦茶	ご飯 コンソメスープ ポークカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト 麦茶	野菜プレッツェル 牛乳	おにぎり 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉 ウエハース	白菜 玉ねぎ しめじ 人参 ブロッコリー キャベツ コーン パセリ	水 チキンスープの素 塩 カレーウ 麦茶 ベーキングパウダー
14土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の肉豆腐 かぼちゃのごま和え オレンジ 麦茶	おかかおにぎり 麦茶		味噌 鶏肉 本納豆腐 かつお節	米 小切粒 ごま 砂糖 せんべい	干しいたけ 切干大根 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 南瓜 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょう油 麦茶
16月	蒸しじゃが芋 麦茶	二色丼 味噌汁 ビーフンの炒め物 チーズ 麦茶	マーブル蒸しパン 牛乳	ジャムサンドクラッカー 麦茶	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 砂糖 油 ごま ビーフン ごま油 薄力粉 じゃが芋	しょうが ほうれん草 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 キャベツ パプリカ	水 こいくちしょう油 塩 チキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー ココア
17火	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 【給食の鉄人】鶏肉の野菜あられ 揚げ 人参ドレッシング和え りんご 麦茶	チャーハン 麦茶	蒸しパン 麦茶	味噌 鶏肉 ロースハム	米 塩こうじ さつま芋 片栗粉 薄力粉 油 砂糖 ごま油 ウエハース	干しいたけ 玉ねぎ しめじ 水菜 昆布 れんこん 人参 白菜 きゅうり りんご 長ねぎ	水 こいくちしょう油 穀物酢 人参ドレッシング 麦茶 チキンスープの素 塩
18水	蒸し人参 麦茶	野菜パン コンソメスープ たらこのフリッター マカロニブレンチサラダ チーズ 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	ビスケット 麦茶	たら チーズ 煮干し	野菜パン 薄力粉 片栗粉 油 マカロニ 砂糖 米	南瓜 玉ねぎ しめじ チンゲン菜 人参 わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 ベーキングパウダー 穀物酢 麦茶
19木	クラッカー 麦茶	ふりかけご飯 すまし汁 ツツじやが ハム入りキャベツの味噌マヨ和え オレンジ 麦茶	フルーツパン 牛乳	ヨーグルト 麦茶	煮干し かつおフレーク ロースハム 味噌 牛乳	米 小切粒 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ フルーツパン クラッカー	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 しらたき しょうが グリーンピース キャベツ ほうれん草 オレンジ	水 塩 こいくちしょう油 万能つゆ 麦茶
20金	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 かれいのかきのソース はりはり漬け グレープフルーツ 麦茶	卵を使わないカップケー キ 牛乳	おにぎり 麦茶	高野豆腐 味噌 かれい 牛乳	米 砂糖 片栗粉 無塩バター 薄力粉 マンナビスケット	干しいたけ キャベツ たら 昆布 玉ねぎ 人参 ほうれん草 エリンギ まいたけ 切干大根 きゅうり グレープフルーツ	水 料理酒 こいくちしょう油 みりん 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
21土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の五目炒め 大根サラダ オレンジ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶		味噌 豚肉 厚揚げ	米 じゃが芋 ごま油 砂糖 油 せんべい	干しいたけ もやし 万能ねぎ 昆布 白菜 人参 大根 小松菜 オレンジ ゆかり	水 チキンスープの素 こいくちしょう油 料理酒 穀物酢 麦茶
23月	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 ひじき入りつね 野菜とさつま揚げの煮浸し グレープフルーツ 麦茶	卵乳を使わないクッキー 牛乳	ポテト 麦茶	味噌 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	米 半分 砂糖 薄力粉 油 ボン菓子	干しいたけ 切干大根 南瓜 昆布 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ チンゲン菜 グレープフルーツ	水 塩 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
24火	蒸しじゃが芋 麦茶	【霜降】きのご飯 すまし汁 さわらの照り焼き ふろふき大根 りんご 麦茶	あんまん 牛乳	ジャムサンドクラッカー 麦茶	油揚げ 木納豆腐 さわか 味噌 こしあん 牛乳	米 砂糖 ごま 中力粉 油 じゃが芋	しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり 干しいたけ 人参 ほうれん草 昆布 大根 グリンピース りんご ベーキングパウダー	水 こいくちしょう油 料理酒 みりん 塩 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
25水	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 コロケの酢物 パナナ 麦茶	シュガーポップコーン 牛乳	蒸しパン 麦茶	味噌 牛乳	米 小切粒 コロケ 油 片栗粉 砂糖 ポップコーン ウエハース	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 白菜 小松菜 人参 パナナ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩 こいくちしょう油 麦茶
26木	蒸し人参 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のコンソメマヨネーズ焼き なめたけ和え 柿 麦茶	黄桃蒸しパン 牛乳	ビスケット 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 ほうれん草 もやし 人参 なめ茸 かき 黄桃缶	水 塩 こいくちしょう油 麦茶 ベーキングパウダー
27金	クラッカー 麦茶	ミートソーススパゲティ コンソメスープ キャベツとパインのフレンチサ ラダ ジャムヨーグルト 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	ヨーグルト 麦茶	豚ひき肉 ヨーグルト スキムミルク ふりかけかつお	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 米 クラッカー	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ キャベツ パイン缶 りんごソース	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 麦茶
28土	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の生巻炒め 小松菜の和風マヨ和え オレンジ 麦茶	マシュマロサンドクラ ッカー 麦茶		厚揚げ 味噌 鶏肉	米 油 ノンエッグマヨネーズ クラッカー マシュマロ ボン菓子	干しいたけ 白菜 玉ねぎ 昆布 ピーマン しょうが 小松菜 もやし オレンジ	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょう油 麦茶
30月	チーズ 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース焼き 白菜と油揚げの煮浸し グレープフルーツ 麦茶	フライドポテト 牛乳	おにぎり 麦茶	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳 チーズ	米 玄米 小切粒 砂糖 じゃが芋 油	干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 しょうが にんにく りんご 白菜 人参 グレープフルーツ 青のり	水 こいくちしょう油 みりん 麦茶 塩
31火	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 鮭の竜田揚げ ブロッコリーの和え物 柿 麦茶	かぼちゃクッキー 牛乳	ジャムサンドクラッカー 麦茶	味噌 牛乳 鮭	米 砂糖 無塩バター 薄力粉 せんべい 片栗粉 油	干しいたけ キャベツ 人参 わかめ 昆布 ブロッコリー 大根 かき 南瓜 にんにく しょうが	水 塩 こいくちしょう油 料理酒 ベーキングパウダー

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
						A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
幼 目標準	566	19.8	16.4	270	2.5	225	0.32	0.36	23	1.6	4.4
幼 平均量	571	20.1	16.8	302	2.6	217	0.31	0.34	43	1.5	6
乳 目標準	462	16.2	13.3	225	2.3	200	0.25	0.3	20	1.5	3.6
乳 平均量	465	16	13.1	243	2.3	206	0.26	0.28	35	1.3	5.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい「金芽米」を使用しています。