



# 10月 予定献立表

2024年 10月

ちいさなね保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 15 29 火	白飯 赤魚の味噌焼き 小松菜ともやしのおかか和え 味噌汁(南瓜・油揚げ)	○野菜せんべい ○牛乳 ◎スコーン(プレーン) ◎牛乳	赤魚、かつお節、ツナ缶、油揚げ、牛乳	こまつな、りょくとうもやし、にんじん、日本かぼちゃ	うるち米、三温糖、薄力粉、食塩不使用バター	米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、豆みそ、野菜せんべい、ベーキングパウダー、並塩	エネルギー 487kcal たんぱく質 20.7g 脂質 15.6g 炭水化物 70.2g 塩分 1.4g
2 16 30 水	白飯 ママーレードチキン キャベツのごま和え 味噌汁(豆腐、えのき)	○ノンフライミレー ○牛乳 ◎ジャムサンド ◎牛乳	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳	オレンジマーレード、にんにく、キャベツ、にんじん、えのきたけ、いちごジャム	うるち米、いりごま、三温糖、ノンフライミレー、食パン	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、豆みそ	エネルギー 528kcal たんぱく質 22.5g 脂質 17.9g 炭水化物 74.1g 塩分 1.7g
3 17 木	白飯 ポークチャプチェ かぼちゃとさつま芋のサラダ 味噌汁(豆腐・たまねぎ)	○おこめリング ○牛乳 ◎マカロニ黄な粉 ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、きな粉	にんじん、こねぎ、かぼちゃ、たまねぎ	うるち米、緑豆はるさめ、さつまいも、なたね油、三温糖、マカロニ	こいくちしょうゆ、本みりん、並塩、米酢、かつお・昆布だし、豆みそ、Ca鉄入りおこめリング	エネルギー 543kcal たんぱく質 20.6g 脂質 14.0g 炭水化物 90.3g 塩分 1.2g
4 18 金	白飯 大豆入り松風焼き ほうれん草ともやしの胡麻和え 味噌汁(えのき・ねぎ)	○きらきらコーン ○牛乳 ◎お麩ラスク ◎牛乳	大豆、豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳	たまねぎ、あおのり、ほうれん草、ブラックマッペもやし、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ	うるち米、米粉、いりごま、三温糖、釜焼きふ、黒砂糖、食塩不使用バター	豆みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、Ca鉄入りきらきらコーンのおほしさま	エネルギー 466kcal たんぱく質 20.8g 脂質 17.2g 炭水化物 62.2g 塩分 1.2g
5 19 土	焼うどん 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ) バナナ	○クラッカー ○牛乳 ◎鉄分ヨーグルト ◎おこめリング	豚ばら肉、牛乳、鉄分ヨーグルト	キャベツ、にんじん、たまねぎ、バナナ	うどん、じゃがいも	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、豆みそ、クラッカー、Ca鉄入りおこめリング	エネルギー 388kcal たんぱく質 12.0g 脂質 11.1g 炭水化物 61.2g 塩分 1.4g
7 21 月	ポークカレー キャベツとみかんのサラダ	○コーンクッキー ○牛乳 ◎りんごゼリー ◎牛乳	豚もも肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、りんご、にんにく、新しょうが、キャベツ、きゅうり、みかん缶、りんごジュース	うるち米、じゃがいも、なたね油、小麦粉、三温糖	トマトケチャップ、中濃ソース、はちみつ、並塩、コンソメ、こいくちしょうゆ、カレー粉、米酢、サクッとコーンクッキー、ア	エネルギー 466kcal たんぱく質 14.0g 脂質 12.8g 炭水化物 78.5g 塩分 1.2g
8 22 火	白飯 韓国風チキン ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(豆腐・たまねぎ)	○せんべい ○牛乳 ◎鮭と胡麻のおにぎり ◎牛乳	鶏もも肉、削り節、木綿豆腐、牛乳、べにざけ	にんにく、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ	うるち米、ごま油、かたくり粉、三温糖、いりごま	本みりん、並塩、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、豆みそ、野菜せんべい	エネルギー 454kcal たんぱく質 18.3g 脂質 12.1g 炭水化物 70.2g 塩分 1.2g
9 23 水	白飯 鮭じゃが 磯香和え 味噌汁(ナス・油揚げ)	○ノンフライミレー ○牛乳 ◎お芋のモンブラン風 ◎牛乳	ぎんざけ、油揚げ、牛乳、豆乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、刻みのり、なす	うるち米、じゃがいも、三温糖、ノンフライミレー、さつまいも	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、並塩、豆みそ、クラッカー	エネルギー 462kcal たんぱく質 15.7g 脂質 10.2g 炭水化物 84.4g 塩分 1.3g
10 24 木	白飯 豚肉のブルコギ風 春雨の中華サラダ 味噌汁(豆腐・えのき)	○おこめリング ○牛乳 ◎小豆蒸しパン ◎牛乳	豚もも肉、木綿豆腐、牛乳、ゆで小豆缶、豆乳	長ねぎ、にんにく、たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、きゅうり、えのきたけ	うるち米、三温糖、ごま油、いりごま、はるさめ、薄力粉、なたね油	こいくちしょうゆ、清酒、本みりん、米酢、かつお・昆布だし、豆みそ、Ca鉄入りおこめリング	エネルギー 506kcal たんぱく質 21.0g 脂質 14.2g 炭水化物 77.1g 塩分 1.4g
11 25 金	白飯 煮魚(カラスカレイ) ほうれん草ともやしのナムル 味噌汁(豆腐、わかめ)	○きらきらコーン ○牛乳 ◎そばろおにぎり ◎牛乳	かれい、釜揚げしらす、木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉	新しょうが、ほうれん草、りょくとうもやし、にんじん、カットわかめ	うるち米、三温糖、ごま油、いりごま、なたね油	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、豆みそ、Ca鉄入りきらきらコーンのおほしさま	エネルギー 494kcal たんぱく質 26.1g 脂質 13.9g 炭水化物 70.2g 塩分 1.6g
12 土	スパゲッティナーボリタン 野菜スープ みかん缶詰	○ビスケット ○牛乳 ◎ヨーグルト ◎おこめリング	ツナ缶、牛乳、鉄分ヨーグルト	たまねぎ、青ピーマン、にんじん、みかん缶	マカロニ、なたね油、じゃがいも、ノンフライミレー	トマトケチャップ、中濃ソース、並塩、コンソメ、こいくちしょうゆ、Ca鉄入りおこめリング	エネルギー 467kcal たんぱく質 14.3g 脂質 7.1g 炭水化物 84.6g 塩分 1.3g
28 月	白飯 秋ナスと豚肉の味噌炒め キャベツとツナのごま和え 味噌汁(玉葱・油揚げ)	○コーンクッキー ○牛乳 ◎ひじきとしらすの混ぜごはん ◎牛乳	豚かたろース、ツナ缶、油揚げ、牛乳、しらす干し	なす、青ピーマン、にんじん、キャベツ、たまねぎ、干しひじき	うるち米、ごま油、三温糖、いりごま	豆みそ、清酒、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、サクッとコーンクッキー、食塩	エネルギー 495kcal たんぱく質 19.1g 脂質 15.5g 炭水化物 73.9g 塩分 1.6g
31 木	白飯 ポークチャプチェ 南瓜とさつま芋のごま和え 味噌汁(豆腐・たまねぎ)	○きらきらコーン ○牛乳 ◎きな粉と米粉のクッキー ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、きな粉	にんじん、こねぎ、日本かぼちゃ、さやいんげん、たまねぎ	うるち米、緑豆はるさめ、さつまいも、三温糖、いりごま、米粉、かたくり粉、なたね油	こいくちしょうゆ、本みりん、並塩、かつお・昆布だし、豆みそ、Ca鉄入りきらきらコーンのおほしさま	エネルギー 550kcal たんぱく質 18.2g 脂質 19.8g 炭水化物 80.3g 塩分 1.2g

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつ合計です  
※都合により献立や材料を変更する場合があります