

令和4年 10月分

予定 献立表

吹上保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		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	
1 土	じゃじゃめん はんぺんスープ バナナ	中華めん(生)／ごま油／ 三温糖／かたくり粉／せ んべい	豚ひき肉／米みそ(赤色辛 みそ)／はんぺん／牛乳	ねぎ／しょうが／もやし／ほ うれんそう／バナナ	牛乳 おかし
3 月	赤魚のおろしに にんじんのきんぴら きゅうりづけ みそ汁(こまつな) ぶどう	三温糖／ごま油／白ごま (いり)／しらたき／黒砂 糖	あかうお 60g／木綿豆 腐／米みそ(赤色辛みそ) ／牛乳／大豆(水煮缶詰) ／きな粉(大豆)	だいこん／こねぎ／にんじん ／きゅうり／こまつな／ぶ どう	牛乳 きな粉豆
4 火	豆腐とえびのケチャップ煮 ちゅうかきゅうり わかめスープ りんご	大豆油／三温糖／かたく り粉／ごま油／白ごま(い り)／食パン(市販品)	豚ひき肉／むきえび／木 綿豆腐／わかめ／牛乳	にんにく(りん茎)／しょうが ／にんじん／玉葱／ねぎ／ト マト缶詰(ホール)／チンゲン ツアイ／きゅうり／えのきた け／りんご／いちごジャム(低 糖度)	牛乳 じゃむさんど
5 水	カニ入り厚焼き玉子 ミートボール しおぶろっこりー みにとまと みそ汁(にら・豆腐) オレンジ	かたくり粉／せんべい	カニむき身／たまご／木 綿豆腐／米みそ(赤色辛み そ)／牛乳	ねぎ／グリーンピース(冷凍) ／玉葱／ブロッコリー／ミニ マト／にら／パレンシアオレ ンジ	牛乳 おかし
6 木	肉じゃが ちくわサラダ みそしる(はくさい) もものかんづめ	大豆油／糸こんにやく／ じゃがいも／三温糖／マ ヨネーズ(全卵型)／せん べい	豚肉(薄切り)／焼き竹 輪／米みそ(赤色辛みそ) ／生揚げ／ジョア	にんじん／玉葱／グリーンピー ス(冷凍)／きゅうり／はくさ い／ねぎ／もも(缶詰果肉)	ジョア おかし
7 金	えんそく				牛乳 わかめチヂミ
8 土	肉みそスパゲッティー ちんげんさいの野菜スープ りんご	スパゲッティー／三温糖 ／かたくり粉／せんべい	豚ひき肉／米みそ(赤色辛 みそ)／ベーコン／牛乳	にんじん／玉葱／もやし／グ リンピース(冷凍)／キャベツ ／チンゲンツアイ／りんご	牛乳 おかし
11 火	ちりめんなっとう 白菜のおひたし きのこ汁 梨	三温糖	ひき割り納豆／ちりめん 雑／鶏ひき肉／かつお加 工品(かつお節)／木綿豆 腐／米みそ(赤色辛みそ) ／牛乳／魚肉ソーセージ	にんじん／玉葱／ほうれんそ う／はくさい／えのきたけ／ まいたけ／生しいたけ／日本 なし	牛乳 ソーセージ
12 水	鶏のマスタード煮 しおぶろっこりー イタリアンスープ りんご	じゃがいも／有塩バター ／大豆油／パン粉(乾燥) ／水稲穀粒(精白米)	鶏肉モモ／ベーコン／た まご／パルメザンチーズ ／豚ひき肉	玉葱／にんにく／トマト／ブ ロccoli／にんじん／キャ ベツ／りんご	お茶 カレーおにぎり
13 木	ほっけ竜田揚げ もやしの旨煮 田舎汁 バナナ	三温糖／ごま油／せんべ い	ほっけ竜田揚げ(冷凍)／ 豚肉(薄切り)／鶏肉モ モ／木綿豆腐／米みそ(赤 色辛みそ)／乳酸菌飲料	もやし／えのきたけ／にんじ ん／ごぼう／日本かぼちゃ ／ねぎ／バナナ	ヤクルト おかし
14 金	豚こまの和風マーボー豆腐 もやしのナムル みそ汁(大根・じゃが芋) 夏みかん缶	三温糖／ごま油／白ごま (いり)／じゃがいも／せ んべい	豚肉(薄切り)／木綿豆 腐／米みそ(赤色辛みそ) ／牛乳	にんにく／ねぎ／もやし／ きゅうり／だいこん／なつみ かん(缶詰)	牛乳 おかし
15 土	月見うどん かぼちゃのそぼろ煮 オレンジ	干しうどん(乾)／三温糖 ／せんべい	鶏肉モモ／わかめ／たま ご／鶏ひき肉／牛乳	にんじん／玉葱／ねぎ／国産 かぼちゃ(冷凍)／パレンシア オレンジ	牛乳 おかし
17 月	肉どうふ ピーマンのじゃこ炒め みそ汁(白菜・油あげ) りんご	糸こんにやく／ごま油／ ベーコンポテト	豚肉(薄切り)／木綿豆 腐／ちりめん雑／油揚げ ／米みそ(赤色辛みそ) ／牛乳	玉葱／にんじん／ねぎ／ごぼ う／干し椎茸／青ピーマン ／はくさい／りんご	牛乳 ベーコンポテト



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		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	
18 火	さつま芋カレー だいこんサラダ もものかんづめ	じゃがいも／さつまいも ／大豆油／マヨネーズ(全 卵型)／せんべい	豚肉(薄切り)／かつお 加工品(かつお節)／牛乳	玉葱／にんじん／にんにく ／しょうが／グリーンピース(冷凍) ／だいこん／もも(缶詰果肉)	牛乳 おかし
19 水	コロケ ひじきのごま和え せんぎりキャベツ 肉団子と白菜のスープ ぶどう	白ごま(いり)／三温糖 ／かたくり粉／ごま油／白 玉粉	ポテトコロケ／ひじき ／牛乳／絹ごし豆腐／き な粉(大豆)	にんじん／ほうれんそう／もや し／キャベツ／はくさい／干し 椎茸／ぶどう	牛乳 豆腐団子
20 木	鮭のみそマヨやき 切り干し大根の煮物 豆乳みそ汁 梨	マヨネーズ(全卵型)／ご ま油／せんべい	塩ざけ 40g／米みそ(赤 色辛みそ)／油揚げ／豆乳	玉葱／サラダ菜／にんじん／切 干しだいこん／キャベツ／日本 なし／温州蜜柑50%果汁入り飲 料	オレンジジュース おかし
21 金	きのごはん ぶたにくのなんぶあげ 人参グラッセ 水菜とソーセージの卵とじ みにとまと 山海汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／黒ご ま(いり)／かたくり粉 ／大豆油／じゃがいも／三 温糖／せんべい	油揚げ／豚肉(薄切り) ／ソーセージ(混合)／た まご／ほたてがい(水煮) ／わかめ／★ヨーグルト (全脂無糖)	えのきたけ／干し椎茸／ほんし めじ／にんじん／グリーンピー ス(冷凍)／しょうが／水菜／ミニ トマト／だいこん／きくの花 ／温州蜜柑(普通、生)／温州蜜柑 缶詰(果肉)	フルーツヨーグルト おかし
22 土	あんかけラーメン ながいものバターソテー バナナ	中華めん(生)／ごま油 ／かたくり粉／ながいも ／有塩バター／せんべい	豚ひき肉／厚揚げ／牛乳	にんじん／もやし／干し椎茸 ／はくさい／こねぎ／ぶなしめじ ／バナナ	牛乳 おかし
24 月	とり肉とごぼうの甘からに 小松菜と油あげのおひたし みそ汁(とうふ・わかめ) りんご	板こんにやく／三温糖 ／さつまいも	鶏肉モモ／油揚げ／木綿 豆腐／わかめ／米みそ(赤 色辛みそ)／牛乳	ごぼう／ぶなしめじ／さやいん げん／にんじん／こまつな／り んご	牛乳 ゆでさつまいも
25 火	マーボー豆腐 しおぶろっこりー みそ汁(白菜・まいたけ) オレンジ	三温糖／かたくり粉／せ んべい	木綿豆腐／豚ひき肉／米 みそ(赤色辛みそ)／牛乳	にんにく／しょうが／にんじん ／玉葱／ねぎ／にら／生しいた け／ブロッコリー／はくさい ／まいたけ／パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
26 水	きのこのハヤシさん 白菜とりんごのサラダ バナナ	じゃがいも／大豆油／薄 力粉／オリーブ油／三温 糖／水稲穀粒(精白米)	豚肉(薄切り)／クリー ム(乳脂肪)／粉チーズ ／プロセスチーズ／かつお 節	にんじん／玉葱／グリーンピー ス(冷凍)／ぶなしめじ／エリンギ ／はくさい／りんご／バナナ	お茶 おかかおにぎり
27 木	さばのかんろにわかめ添え にらの卵とじ みそしる(さつまいも) パインアップル	三温糖／ごま油／さつま いも／せんべい	骨なし日本鯖／わかめ ／たまご／米みそ(赤色辛み そ)／ジョア	しょうが／にら／玉葱／パイン アップル	ジョア おかし
28 金	れんこんのつくね揚げ ほうれん草のなめたけあえ みそ汁(なめこ・とうふ) りんご	三温糖／かたくり粉／蒸 しまんじゅう	鶏ひき肉／たまご／木綿 豆腐／米みそ(赤色辛み そ)／牛乳	れんこん／干し椎茸／しょうが ／ほうれんそう／えのきたけ (味付け瓶詰)／なめこ／こねぎ ／りんご	牛乳 おばけまんじゅう
29 土	ひらひら肉うどん もやしと竹輪炒め オレンジ	干しうどん(乾)／三温糖 ／ごま油／せんべい	豚肉(薄切り)／たまご ／蒸しかまぼこ／焼き竹 輪／牛乳	玉葱／はくさい／ほうれんそう ／ねぎ／もやし／にんじん／パ レンシアオレンジ	牛乳 おかし
31 月	こうや豆ふと豚肉のもの かぼちゃサラダ むらくも汁 りんご	じゃがいも／マヨネーズ ／三温糖／かたくり粉 ／せんべい	豚肉(薄切り)／高野豆 腐／たまご／牛乳	ブロッコリー／にんじん／日本 かぼちゃ／きゅうり／サラダ菜 ／玉葱／チンゲンツアイ／りん ご	牛乳 おかし

月平均栄養価	エネルギー	403 kcal	タンパク質	19.8 g
	脂 質	17.6 g	食塩相当量	3.0 g