

10月 献立表 幼児食

2024年 10月

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

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	
1 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き もやしナムル みそ汁	○牛乳(am) ◎ホットケーキ ◎牛乳(pm)	豚かた肉、ロース、ロースハム、牛乳、豆乳、卵	たまねぎ、りょうとうもやし、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ、長ねぎ	うるち米、上白糖、炒め油、いりごま、ごま油、じゃがいも、ホットケーキミックス、サラダ油、マーガリン	エネルギー 561kcal たんぱく質 21.4g 脂質 21.7g 炭水化物 74.6g 塩分 2.1g
2 水	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ	○牛乳(am) ◎オレンジ ◎牛乳(pm) ◎芋けんぴ	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、りょうとうもやし、きゅうり、えのきたけ、だいこん、かぼちゃ、ネーブルオレンジ	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、ごま油、緑豆はるさめ	エネルギー 567kcal たんぱく質 19.9g 脂質 20.1g 炭水化物 88.1g 塩分 2.4g
3 木	ごはん すき焼き風煮 ポテトサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎シュガートースト ◎牛乳(pm)	豚かた肉、焼き豆腐、なると、油揚げ、牛乳	はくさい、たまねぎ、長ねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、こまつな、ぶなしめじ	うるち米、しらたき、上白糖、じゃがいも、食パン、マーガリン、グラニュー糖	エネルギー 598kcal たんぱく質 24.1g 脂質 22.9g 炭水化物 78.9g 塩分 2.6g
4 金	キーマカレー コールスローサラダ コンソメスープ	○牛乳(am) ◎スイートポテト ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、大豆、ロースハム、牛乳、卵、卵黄	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ホールトマト缶、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、コーン缶、だいこん	うるち米、炒め油、さつまいも、上白糖、食塩不使用バター	エネルギー 598kcal たんぱく質 20.2g 脂質 23.8g 炭水化物 85.3g 塩分 2.6g
7 月	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め じゃこサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎お好み焼き ◎牛乳(pm)	豚もも肉、しらす、高野豆腐、牛乳、豚ひき肉、卵、削り節	たまねぎ、青ピーマン、にんじん、きゅうり、レタス、ブロッコリー、りょうとうもやし、かぼちゃ、キャベツ、長ねぎ、あおのり	うるち米、上白糖、炒め油、かたくり粉、サラダ油、薄力粉、ながいも	エネルギー 548kcal たんぱく質 24.3g 脂質 18.7g 炭水化物 75.5g 塩分 2.2g
8 火	ごはん さばの味噌煮 ひじきの炒り煮 すまし汁	○牛乳(am) ◎甘食 ◎牛乳(pm)	さば、大豆水煮缶、油揚げ、牛乳、卵、コンデンスミルク	干しひじき、にんじん、ほうれんそう、まいたけ、たまねぎ、レーズン	うるち米、上白糖、炒め油、マーガリン、薄力粉	エネルギー 536kcal たんぱく質 21.9g 脂質 18.6g 炭水化物 76.7g 塩分 2.4g
9 水	ごはん 餃子 野菜炒め みそ汁	○牛乳(am) ◎バナナ ◎ビスケット ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳	キャベツ、にら、たまねぎ、りょうとうもやし、にんじん、カットわかめ、かぼちゃ、バナナ	うるち米、強力粉、薄力粉	エネルギー 498kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.7g 炭水化物 77.8g 塩分 3.2g
10 木	みそラーメン チーズと野菜の和え物 蒸し芋	○牛乳(am) ◎焼き鳥風おにぎり ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、プロセスチーズ、牛乳、鶏ひき肉	キャベツ、長ねぎ、りょうとうもやし、コーン缶、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、レタス	蒸し中華めん、上白糖、ごま油、サラダ油、さつまいも、うるち米	エネルギー 568kcal たんぱく質 21.2g 脂質 16.3g 炭水化物 94.3g 塩分 2.6g
11 金	親子丼 マドアンサラダ グレープフルーツ みそ汁	○牛乳(am) ◎焼きそば ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、とろとろスクランブル、なると、油揚げ、牛乳、豚かた肉	たまねぎ、グリーンピース、きゅうり、赤ピーマン、レタス、グレープフルーツ、こまつな、だいこん、にんじん、キャベツ、あおのり	うるち米、押麦、上白糖、じゃがいも、蒸し中華めん、炒め油	エネルギー 648kcal たんぱく質 24.5g 脂質 26.5g 炭水化物 86.4g 塩分 3.3g
12 土	カレーライス スープ	○牛乳(am) ◎青りんごゼリー ◎クラッカー ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼き	エネルギー 537kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.6g 炭水化物 88.4g 塩分 2.8g
15 火	ごはん しゅうまい ひじきのサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎黒糖ロール ◎牛乳(pm)	鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳	干しひじき、きゅうり、にんじん、えだまめ、コーン缶、りょうとうもやし、キャベツ	うるち米、黒糖ロール	エネルギー 548kcal たんぱく質 21.4g 脂質 15.8g 炭水化物 85.2g 塩分 2.9g
16 水	ごはん 鶏肉のレモンソース こまつなごま和え みそ汁	○牛乳(am) ◎お麩ラスク ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、牛乳	レモン、こまつな、万能ねぎ、にんじん、だいこん、万能ねぎ	うるち米、かたくり粉、上白糖、揚げ油、すりごま、さつまいも、釜焼き、有塩バター	エネルギー 581kcal たんぱく質 18.4g 脂質 28.6g 炭水化物 66.0g 塩分 2.1g
17 木	ごはん チンジャオロース チンゲン菜の中華和え みそ汁	○牛乳(am) ◎しらすトースト ◎牛乳(pm)	豚もも肉、油揚げ、牛乳、しらす干し、粉チーズ	青ピーマン、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、カットわかめ、キャベツ、あおのり	うるち米、ごま油、上白糖、いりごま、じゃがいも、食パン	エネルギー 526kcal たんぱく質 23.5g 脂質 20.3g 炭水化物 68.1g 塩分 2.7g
18 金	ごはん 鮭の西京焼き 根菜のきんぴら すまし汁	○牛乳(am) ◎芋ようかん ◎オレンジ ◎牛乳(pm)	ぎんざげ、牛乳	ごぼう、にんじん、れんこん、ほうれんそう、かぼちゃ、長ねぎ、粉寒天、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、板こんにやく、ごま油、さつまいも	エネルギー 538kcal たんぱく質 18.9g 脂質 12.5g 炭水化物 94.3g 塩分 1.9g
19 土	カレーライス スープ	◎米粉のマフィン ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼き	エネルギー 492kcal たんぱく質 16.8g 脂質 15.4g 炭水化物 77.5g 塩分 2.5g
21 月	ごはん 厚焼き卵 納豆 土佐和え	○牛乳(am) ◎ハムチーズパイ ◎牛乳(pm)	卵、豚ひき肉、挽きわり納豆、油揚げ、なると、かつお節、厚揚げ、牛乳、ロースハム、プロセスチーズ	たまねぎ、万能ねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、りょうとうもやし、カットわかめ	うるち米、炒め油、上白糖、サラダ油	エネルギー 592kcal たんぱく質 28.7g 脂質 27.4g 炭水化物 64.0g 塩分 2.4g
22 火	中華丼 餃子スープ	○牛乳(am) ◎バインチーズクラッカー ◎牛乳(pm)	豚かた肉、なると、牛乳、クリームチーズ	はくさい、にんじん、きくらげ、たまねぎ、りょうとうもやし、えのきたけ、チンゲンサイ、パイナップル缶	うるち米、押麦、上白糖、ごま油、かたくり粉	エネルギー 540kcal たんぱく質 20.1g 脂質 18.9g 炭水化物 79.2g 塩分 2.8g
23 水	カレーうどん 野菜サラダ 粉ふき芋	○牛乳(am) ◎塩むすび ◎牛乳(pm)	豚ばら肉、油揚げ、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、ぶなしめじ、ごぼう、長ねぎ、こまつな、レタス、きゅうり、ブロッコリー	うどん、かたくり粉、炒め油、サラダ油、じゃがいも、うるち米	エネルギー 594kcal たんぱく質 20.1g 脂質 23.6g 炭水化物 84.4g 塩分 2.3g
24 木	わかめごはん ほっけの塩焼き 切干大根の煮物 豚汁	○牛乳(am) ◎あべかわマカロニ ◎牛乳(pm) ◎グレープフルーツ	ほっけ、油揚げ、豚もも肉、木綿豆腐、牛乳、きな粉	切干しだいこん、にんじん、しいたけ、だいこん、万能ねぎ、グレープフルーツ	うるち米、上白糖、板こんにやく、さつまいも、マカロニ	エネルギー 543kcal たんぱく質 26.6g 脂質 13.6g 炭水化物 84.6g 塩分 2.4g
25 金	ピラフ ミントグラタン こまつなのソテー コンソメスープ	○牛乳(am) ◎アップルパイ ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、ピザ用チーズ、魚肉、牛乳	にんじん、コーン缶、たまねぎ、ぶなしめじ、ホールトマト缶、こまつな、エリンギ、キャベツ、かぼちゃ、かぶ、りんご、レモン	うるち米、マカロニ、炒め油、上白糖、パン粉、食塩不使用バター、粉糖	エネルギー 596kcal たんぱく質 18.4g 脂質 20.5g 炭水化物 83.1g 塩分 2.5g
26 土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼き	エネルギー 526kcal たんぱく質 17.0g 脂質 18.9g 炭水化物 90.3g 塩分 2.7g
28 月	ごはん 豚肉ときのこのソテー 炒り卵の和え物 みそ汁	○牛乳(am) ◎大学芋 ◎牛乳(pm)	豚かた肉、卵、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、まいたけ、エリンギ、チンゲンサイ、きゅうり、りょうとうもやし、カットわかめ	うるち米、上白糖、ごま油、じゃがいも、さつまいも、揚げ油、いりごま	エネルギー 550kcal たんぱく質 20.3g 脂質 17.7g 炭水化物 84.3g 塩分 2.5g
29 火	ごはん たらのフリッター 春雨サラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎バナナ ◎ビスケット ◎牛乳(pm)	たら、卵、高野豆腐、牛乳	にんじん、りょうとうもやし、きゅうり、こまつな、たまねぎ、バナナ	うるち米、かたくり粉、薄力粉、揚げ油、緑豆はるさめ	エネルギー 597kcal たんぱく質 19.4g 脂質 25.5g 炭水化物 76.3g 塩分 2.0g
30 水	ごはん ポークビーンズ さつまいものサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎かりんとうトースト ◎牛乳(pm)	豚もも肉、大豆、ロースハム、油揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、きゅうり、レタス、ほうれんそう	うるち米、炒め油、上白糖、さつまいも、食パン、黒砂糖	エネルギー 567kcal たんぱく質 24.0g 脂質 19.2g 炭水化物 81.8g 塩分 1.9g
31 木	ロールパン かぼちゃのクリームシチュー スパゲティサラダ オレンジ	○牛乳(am) ◎五平餅 ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、ロースハム	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、レタス、ネーブルオレンジ	ロールパン、薄力粉、有塩バター、スパゲティ、うるち米、もち米、三温糖	エネルギー 597kcal たんぱく質 20.7g 脂質 22.0g 炭水化物 85.6g 塩分 2.6g