



令和08年10月献立表



浜大津保育園

日(曜日)		午前間食 (3歳未満児)	昼食	午後間食	食品名		
					からだをつくる【あか】	力や体温になる【きいろ】	からだの調子を整える【みどり】
1	木	牛乳 蒸しサツマイモ	ごはん 納豆のかき揚げ 小松菜とじゃこの酢の物 みそ汁(なす,玉葱,白菜,豆苗)	牛乳 カルピスゼリー	納豆 削り節 しらす干し みそ	精白米 さつまいも 薄力粉 調合油 いりごま 三温糖	ごぼう にんじん たまねぎ 乾ひじき こまつな きゅうり なす もずく トウモロコシ まこんぶ かぼちゃ もも缶
2	金	牛乳 せんべい	ごはん 茄子と厚揚げの煮物 春雨のマヨネーズ和え みそ汁(麩,なめこ,玉葱,ねぎ)	牛乳 焼きそば するめ	ぶたばら 絹揚げ 削り節 まぐろ油漬缶詰 みそ するめ	精白米 三温糖 はるさめ ごま油 マヨネーズ 車ふ 中華麺	なす 青ピーマン にんじん まこんぶ きゅうり 冷凍コーン キャベツ ゆでなめこ 青ねぎ たまねぎ ピーマン もやし 青のり
3	土	お茶 せんべい	わかめうどん りんご	お茶 せんべい	削り節 かまぼこ	うどん	りんご
5	月	牛乳 せんべい	わかめごはん カレイの煮付け 南瓜のそぼろ煮 みそ汁(小松菜,玉葱,もやし,えのき)	牛乳 オレンジヨーグルトゼリー	まがれい 鶏ひき肉 削り節 みそ ヨーグルト 生クリーム	精白米 三温糖	カットわかめ ほうれんそう しょうが くりかぼちゃ にんじん こまつな たまねぎ りよくとうもろこし えのきたけ まこんぶ オレンジジュース
6	火	牛乳 小魚	ごはん 鶏の塩こうじ焼き 青菜のごま和え 豚汁	牛乳 マカロニきなこ 昆布	若鶏もも皮なし かつお節 焼き竹輪 ぶたばら みそ 削り節 小魚	精白米 いりごま 三温糖 生いも板こんにやく さといも マカロニ きな粉	ほうれんそう にんじん こまつな はくさい ごぼう 生しいたけ だいこん 青ねぎ まこんぶ 昆布
7	水	牛乳 梨	麦ごはん 千草豆腐 切干大根の煮物 みそ汁(じゃが芋,えのき,水菜,玉葱)	牛乳 ゴマサンド	鶏卵 削り節 かにかまぼこ 絹ごし豆腐 牛ひき肉 ぶたひき肉 薄揚げ 焼き竹輪 みそ	精白米 おおむぎ 三温糖 ごま油 赤こんにやく じゃがいも 食パン 練りごま	乾ひじき にんじん こまつな 生しいたけ 切干しいたけ えのきたけ たまねぎ みずな まこんぶ 梨
8	木	牛乳 ビスケット	ハヤシライス ブロッコリーのミモザサラダ 梨	牛乳 焼きポテト 小魚	牛もも(赤肉) ダイストマト 鶏卵 小魚	精白米 マヨネーズ じゃがいも 調合油	たまねぎ にんじん なす ぶなしめじ ブロッコリー きゅうり 冷凍コーン トマトケチャップ なし
9	金	牛乳 粉ふき芋	ゆかりごはん 照り焼きハンバーグ 付け合わせ(トマト,ブロッコリー) みそ汁(豆腐,なす,しめじ,もずく)	牛乳 りんごケーキ	絹ごし豆腐 鶏ひき肉 鶏卵 削り節 みそ	精白米 パン粉 片栗粉 三温糖 調合油 じゃがいも マヨネーズ 薄力粉	たまねぎ にんじん 青ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン トマト ぶなしめじ なす もずく まこんぶ ブロッコリー りんご
10	土	お茶 せんべい	親子丼 みそ汁(ワカメ,大根,玉葱)	お茶 せんべい	若鶏もも皮なし 鶏卵 削り節 みそ	精白米 三温糖 片栗粉	たまねぎ にんじん 青ねぎ だいこん 乾わかめ
13	火	牛乳 せんべい	あけぼのごはん 鶏肉と高野豆腐の煮物 みそ汁(玉葱,なめこ,白菜,豆苗) 柿	牛乳 ピザトースト(ツナ)	焼きさけ 鶏卵 凍り豆腐 若鶏もも皮なし 削り節 みそ プロセスチーズ まぐろ油漬缶詰	精白米 いりごま 三温糖 食パン	たくあん漬 えだまめ にんじん 生しいたけ ごぼう 冷凍えだまめ だいこん なめこ はくさい トウモロコシ たまねぎ まこんぶ かき 冷凍コーン ケチャップ
14	水	牛乳 せんべい	お弁当の日	牛乳 せんべい			
15	木	牛乳 胡瓜スティック	麦ごはん 鯖の味噌焼き(年少は鯖) 蓮根のきんぴら お吸い物(豆腐,白菜,しいたけ,ねぎ)	牛乳 ロックウッキー	さば さわら みそ 焼き竹輪 絹ごし豆腐 削り節 無塩バター 鶏卵	精白米 おおむぎ 三温糖 赤こんにやく いりごま ごま油 薄力粉	しょうが れんこん にんじん 青ピーマン 青ねぎ なごこんぶ 生しいたけ はくさい きゅうり 昆布 グラノーラ
16	金	牛乳 チーズ	ごはん 鶏の唐揚げ 春雨の酢の物 みそ汁(豆腐,なす,ねぎ,白菜)	牛乳 フルーツヨーグルト(みかん)	若鶏もも皮なし かにかまぼこ 鶏卵 絹ごし豆腐 みそ 削り節 プロセスチーズ ヨーグルト	精白米 片栗粉 調合油 三温糖 はるさめ	しょうが にんにく にんじん きゅうり キャベツ 乾わかめ 青ねぎ はくさい なす まこんぶ みかん缶 コーンフレーク
19	月	牛乳 ハッピーターン	麦ごはん 切干大根の卵焼き 小松菜と蓮根の納豆和え ごま汁	牛乳 たまごサンド	鶏卵 削り節 焼き竹輪 納豆 かつお節 若鶏もも皮なし	精白米 おおむぎ 三温糖 いりごま さといも 片栗粉 食パン マヨネーズ じゃがいも	切干しいたけ にんじん さやいんげん まこんぶ こまつな れんこん きゅうり ごぼう 生しいたけ 青ねぎ はくさい
20	火	牛乳 オレンジ	ごはん ポークビーンズ 竹輪とキャベツの梅マヨ和え スープ(ベーコン,じゃが芋,玉葱,人参)	牛乳 サツマイモの蒸しパン	大豆 ぶたかたロース 焼き竹輪 ベーコン 普通牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 調合油 マヨネーズ いりごま じゃがいも さつまいも ホットケーキミックス	にんじん たまねぎ 青ピーマン 生しいたけ ホールトマト キャベツ きゅうり 梅干し調味漬 オレンジ

日(曜日)		午前間食 (3歳未満児)	昼食	午後間食	食品名		
					からだをつくる【あか】	カや体温になる【きいろ】	からだの調子を整える【みどり】
21	水	牛乳 蒸しブロッコリー	サツマイモごはん 鮭の塩焼き おから煮 みそ汁(鮭、しめじ、玉葱、豆腐) りんご	牛乳 ドーナツ	さけ 削り節 さつま揚げ おから 絹ごし豆腐 若鶏もも皮なし 鶏卵 みそ 無塩バター 普通牛乳	精白米 さつまいも 三温糖 板こんにゃく ごま油 調合油 車ふ 薄力粉 強力粉 粉糖	にんじん 生しいたけ 青ねぎ ごぼう ゆでたけのこ ぶなしめじ たまねぎ トウモロコシ まこんぶ りんご ブロッコリー
22	木	牛乳 ビスケット	ロールパン 茄子と豆腐のミートグラタン ブロッコリーのゴマサラダ スープ(キャベツ、人参、コーン、じゃが芋)	牛乳 炊き込みごはんおにぎり するめ	鶏卵 絹ごし豆腐 プロセスチーズ ぶたひき肉 牛ひき肉 調整豆乳 かつお節 焼き竹輪 するめ 鶏もも肉	三温糖 薄力粉 無塩バター 調合油 いりごま ねりごま ごま油 じゃがいも 精白米 薄揚げ 板こんにゃく	たまねぎ にんじん なす ぶなしめじ ホールトマト にんにく ごぼう トマトケチャップ ブロッコリー きゅうり キャベツ 冷凍コーン
23	金	牛乳 蒸しサツマイモ	ビビンバ丼 パンパンジーサラダ 中華風卵スープ	牛乳 シュガーパイ	牛ひき肉 ぶたひき肉 みそ 若鶏ささ身 鶏卵	精白米 三温糖 いりごま ごま油 マヨネーズ ねりごま さつまいも パイ生地 グラニュー糖	しょうが にんにく にんじん りょうとうもやし こまつな きゅうり トマト たまねぎ はくさいにら
24	土	お茶 せんべい	ナポリタンスパゲティ コーンスープ	お茶 せんべい	ベーコン パルメザンチーズ	マカロニ・スパゲティ 三温糖	青ピーマン たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ 冷凍コーン
26	月	牛乳 せんべい	麦ごはん 鰯のおろし煮 五目豆 みそ汁(キャベツ、なす、玉葱、わかめ)	牛乳 焼きおにぎり	さわか 削り節 大豆 焼き竹輪 みそ かつお節	精白米 おおむぎ 三温糖 生いも板こんにゃく さといも さつまいも	だいこん 青ねぎ にんじん 生しいたけ さやいんげん まこんぶ ごぼう キャベツ たまねぎ なす
27	火	牛乳 小魚	ごはん ナスの麻婆豆腐 もやしと焼き豚の中華和え 中華スープ(青梗菜、人参、白葱、春雨)	牛乳 揚げ大豆と揚げじゃがいも 昆布	絹ごし豆腐 ぶたひき肉 みそ 焼き豚 鶏卵 小魚 しらす干し	精白米 ごま油 三温糖 片栗粉 調合油 いりごま 緑豆はるさめ 水煮大豆	なす たまねぎ にんじん 長ねぎ 青ピーマン しょうが にんにく 生しいたけ きゅうり こまつな りょうとうもやし チンゲンサイ 昆布 青のり
28	水	牛乳 粉ふき芋	ごはん アジの竜田揚げ 胡瓜とわかめの酢の物 みそ汁(もずく、大根、水菜、玉葱)	牛乳 フルーツポンチ	あじ かにかまぼこ みそ 削り節 普通牛乳	精白米 調合油 片栗粉 三温糖 じゃがいも	にんにく しょうが きゅうり 水戻しわかめ にんじん キャベツ おきなわもずく だいこん たまねぎ みずな まこんぶ りんご konnda
29	木	牛乳 りんご	ごはん 肉じゃが 枝豆とヒジキの白和え みそ汁(小松菜、玉葱、もやし、鶏卵)	牛乳 ほうれん草のパンケーキ	牛もも(赤肉) 削り節 絹ごし豆腐 かつお節 みそ 鶏卵 無塩バター 普通牛乳	精白米 じゃがいも しらたき 三温糖 調合油 いりごま ホットケーキミックス	にんじん たまねぎ さやいんげん えだまめ 乾ひじき きゅうり こまつな りょうとうもやし まこんぶ りんご ほうれんそう
30	金	牛乳 胡瓜スティック	南瓜のビーフカレーライス マカロニサラダ オレンジ	牛乳 みかんカナッペ 小魚	牛もも(赤肉) ベーコン 鶏卵 小魚 ヨーグルト	じゃがいも 精白米 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ	くりかぼちゃ たまねぎ にんじん なす きゅうり キャベツ 冷凍コーン オレンジ みかん缶
31	土	お茶 せんべい	じゃこと卵のチャーハン わかめの中華スープ	お茶 せんべい	鶏卵 しらす干し	精白米 調合油 ごま油	にんじん 青ねぎ たまねぎ 水戻しわかめ チンゲンサイ ぶなしめじ

※都合により献立が変更になることがあります。

(一日平均栄養価)

※土曜日を抜いた平日の平均です。

栄養価	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
1・2歳児目標値	506	16.4～25.3	11.2～16.9	～1.5
1・2歳	495	21.0	17.1	1.4
3歳児以上目標値	591	19.2～29.6	13.1～19.7	～1.6
3歳以上児	541	22.7	17.6	1.7

7日(水) りんご組
19日(月) みかん組
19日(月) ぶどう組
22日(木) りんご組

こんにゃくちぎり
すりごま作り
納豆のパック開け
にんじん切り(ナイフ)

～～～めろんクッキング～～～

26日(月) おにぎり握って焼きおにぎり

～～～もぐもぐタイム～～～

20日(火) いろいろな種類のりんごを食べ比べて味の違いを楽しむ

