令和　５年　１０月分　　献立表　　厚生館保育園

日／曜	献立名	材料名 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		おやつ	栄養価（幼児の栄養価）	
2	ご飯		七分づき米 ㉚じゃが芋		豚肉	②⑯りんご	㉚椎茸	フレンチトースト	ｴﾈﾙｷﾞｰ②⑯	552 kcal
	②⑯豚肉のアップルソテー		油 ㉚オリーブ油		②⑯のり	②⑯白菜	㉚にんにく	牛乳	たんぱく質②⑯	26.4 g
16	②⑯のりの和え物		三温糖 ㉚ビーフン		②⑯鶏肉	もやし	㉚なす	0、1歳：スープ	脂質②⑯	18 g
	㉚スコップコロッケ		②⑯長芋 ㉚ごま油	★	卵	人参	㉚コーン		ｴﾈﾙｷﾞｰ㉚	584 kcal
30	㉚カレービーフン	★	食パン 粉糖	★	牛乳	小松菜			たんぱく質㉚	20.5 g
	完了：ビーフン	★	バター		㉚ツナ	㉚玉ねぎ			脂質㉚	19.3 g
	味噌汁（②⑯長芋鶏肉小松菜）	★	㉚パン粉			㉚にら			食塩相当量	1.8 g
月	（㉚小松菜コーンなす）									
3	ご飯		七分づき米 オリーブ油	★	牛乳	玉ねぎ	もやし	③⑰マーブルケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	603 kcal
17	鮭ムニエルのタルタルソース		マヨネーズ 片栗粉		鮭	レモン	しいたけ	♥㉛ハロウィンクッキー	たんぱく質	24.5 g
31	ブロッコリーとツナの炒め物	★	小麦粉 油	★	卵	パセリ	キャベツ	牛乳	脂質	22.8 g
	ミルクミネストローネ	★	バター		ツナ	ブロッコリー	人参	0、1歳：スープ	食塩相当量	1.3 g
火			三温糖		大豆	しめじ	にんにく			
4	④栗ご飯		七分づき米 ごま油	★	牛乳 小豆	しめじ	しょうが	小豆苺ミルク寒天	ｴﾈﾙｷﾞｰ④	591 kcal
	⑱ふりかけご飯		④栗 じゃが芋		豆腐	ねぎ	きゅうり	乳児：トースト幼児：クラッカー	ｴﾈﾙｷﾞｰ⑱	577 kcal
18	豆腐の旨煮		油 苺ジャム グラニュー糖		豚肉	チンゲン菜	切干大根	牛乳	たんぱく質	20.7 g
	切り干し大根の煮物	★	乳：食パン 片栗粉		油揚げ	椎茸	人参	0、1歳：スープ	脂質	17.5 g
水	味噌汁（じゃが芋油揚げ）	★	幼：クラッカー 三温糖	★	生クリーム	にんにく			食塩相当量	1.7 g
5	さんまの炊き込みご飯		七分づき米 油	★	牛乳 豚肉	えのき	もやし	ナポリタン	ｴﾈﾙｷﾞｰ	577 kcal
	もっちりチキン		片栗粉 三温糖		さんま 豆腐	人参ピーマン	椎茸	牛乳	たんぱく質	26 g
19	小松菜の卵炒め		はちみつ		鶏肉 ｳｲﾝﾅｰ	しょうが	大根	0、1歳：スープ	脂質	21.3 g
	豚汁		ごま油	★	卵	にんにく	ごぼう		食塩相当量	1.9 g
木		★	スパゲッティ	★	粉チーズ	小松菜	玉ねぎ			
6	ご飯		七分づき米	★	牛乳 小豆	しめじ	もやし	鮭卵おにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ	540 kcal
	カジキのきのこソース		片栗粉		かじき 乳青のり	えのき	玉ねぎ	牛乳	たんぱく質	22.6 g
20	煮びたし		三温糖		油揚げ かつお節	椎茸		0、1歳：味噌汁	脂質	12.1 g
	味噌汁（さつま芋玉ねぎ）		さつま芋		鮭	チンゲン菜			食塩相当量	1.4 g
金			油	★	卵	にんじん				
7	広東麺	★	中華麺 じゃが芋	★	牛乳	チンゲン菜	人参	五平餅	ｴﾈﾙｷﾞｰ	491 kcal
	チヂミ		片栗粉 ごま油		豚肉	もやし	玉ねぎ	牛乳	たんぱく質	18.8 g
21			油 三温糖		ツナ	白菜		0、1歳：スープ	脂質	12.6 g
土		★	小麦粉			ねぎ			食塩相当量	3.2 g
	秋野菜カレーライス		七分づき米 三温糖	★	牛乳	玉ねぎ	ごぼう	しらすマヨトースト	ｴﾈﾙｷﾞｰ	547 kcal
	完了：肉団子煮		さつま芋 マヨネーズ		鶏肉	人参	キャベツ	牛乳	たんぱく質	19.7 g
23	ごぼうサラダ	★	小麦粉 油		豆腐	れんこん	コーン	0、1歳：スープ	脂質	16.8 g
	すまし汁（豆腐えのきねぎ）	★	バター		しらす	しめじ	ねぎ		食塩相当量	2.3 g
月		★	食パン		青のり	にんにく	えのき			
10	ご飯		七分づき米	★	牛乳 昆布	にんにく	もやし	味噌ラーメン	ｴﾈﾙｷﾞｰ	541 kcal
	さばのにんにく醤油焼き		じゃが芋		さば	人参	ねぎ	牛乳	たんぱく質	25.2 g
24	一口おでん		中華麺		厚揚げ	大根	にら		脂質	17.5 g
	味噌汁（キャベツかぶ）		三温糖		ｳｲﾝﾅｰ	キャベツ			食塩相当量	2 g
火			幼こんにゃく		豚肉	かぶ				
11	ご飯		七分づき米 さつま芋	★	牛乳	玉ねぎ	小ねぎ	焼き芋	ｴﾈﾙｷﾞｰ	597 kcal
	ミートボール		油 三温糖		豚肉	しょうが		牛乳	たんぱく質	20.1 g
25	かぼちゃのクリームチーズサラダ		はちみつ		豆腐	かぼちゃ		0、1歳：スープ	脂質	21.5 g
	卵スープ		片栗粉	★	クリームチーズ	レーズン			食塩相当量	1 g
水			マヨネーズ	★	卵	えのき				
12	きのこの混ぜご飯		七分づき米	★	牛乳 鶏肉	舞茸 小松菜	大根	きつねおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ	521 kcal
	カレイの塩竜田焼き		ごま油		かれい	えのき	人参	牛乳	たんぱく質	21.3 g
26	根菜の煮物		片栗粉		油揚げ	しめじ	さやえんどう	0、1歳：味噌汁	脂質	10.4 g
	味噌汁（かぼちゃほうれん草）		三温糖		幼のり	にんにく	かぼちゃ		食塩相当量	1.6 g
木			さといも		乳青のり	れんこん	ほうれん草			
13	ご飯		七分づき米 油	★	牛乳 ｳｲﾝﾅｰ	ほうれん草	大根	コーンウインナー蒸しパン	ｴﾈﾙｷﾞｰ	553 kcal
	ほうれん草のキッシュ		マヨネーズ	★	チーズ	キャベツ	エリンギ	牛乳	たんぱく質	18.6 g
27	キャベツと大豆のトマト煮		オリーブ油		ベーコン	にんにく	コーン	0、1歳：スープ	脂質	21.7 g
	スープ		三温糖	★	卵	玉ねぎ			食塩相当量	1.8 g
金	（エリンギ大根白菜）	★	小麦粉		大豆	白菜				
14	トマトクリームパスタ	★	スパゲッティ 粉糖	★	牛乳	玉ねぎ	キャベツ	スノーボールクッキー	ｴﾈﾙｷﾞｰ	606 kcal
	野菜ポトフ	★	小麦粉 オリーブ油	★	生クリーム	にんにく		牛乳	たんぱく質	16 g
28		★	バター	★	粉チーズ	ブロッコリー		0、1歳：スープ	脂質	31.8 g
土			三温糖		ベーコン	人参			食塩相当量	1.5 g

★印はアレルギー除去対象食品です。
・幼児はお昼に麦茶、乳児は午前おやつに牛乳が付きます。
・お昼は旬の果物が付きます。

・0．1歳は午後のおやつに2種類の野菜が入ったスープが付きます。
※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。
・♥マークはおたのしみおやつです。