令和　4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）	
3 17 31 月	ご飯 豚肉のアップルソテー 完了：肉団子煮 海苔の和え物 味噌汁(長芋鶏肉)		七分づき米 油 三温糖 ごま油 ★ 小麦粉 ★ バター 長芋	★	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ★ 卵 のり		りんご はくさい もやし にんじん	③⑰マーブルケーキ ♥㉛パンプキンクッキー 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ③⑰ ｴﾈﾙｷﾞｰ㉛ たんぱく質③⑰ たんぱく質㉛ 脂質③⑰ 脂質㉛ 食塩相当量	519 kcal 575 kcal 24 g 23.4 g 16.4 g 19.9 g 1.6 g
4 18 火	ご飯 鮭のムニエルのタルタルソース ブロッコリーとツナの炒め物 味噌汁(かぶ白菜)	★ ★	七分づき米 オリーブ油 パン 三温糖 バター 油 マヨネーズ 米粉	★ ★	牛乳 鮭 ツナ 卵	たまねぎ たまねぎ パセリ しいたけ レモン はくさい ブロッコリー かぶ しめじ もやし		フレンチトースト 完了：トースト 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	532 kcal 23.9 g 19.1 g 1.5 g
5 19 水	⑤栗ご飯 ⑲ふりかけご飯 豆腐の旨煮 切干大根の和え物 味噌汁(じゃが芋水菜)	★	七分づき米 三温糖 ⑤栗 ごま油 スパゲティ じゃが芋 油 片栗粉	★ ★	牛乳 豆腐 粉チーズ 豚肉 ウインナー ⑲しらす ⑲かつお節 ⑲ひじき ⑲あおのり	しめじ にんじん ねぎ 水菜 チンゲン菜 たまねぎ にんにく ピーマン しょうが トマトピューレ きゅうり 切干大根		ナポリタン 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ⑤ ｴﾈﾙｷﾞｰ⑲ たんぱく⑤ たんぱく質⑲ 脂質⑤ 脂質⑲ 食塩相当量	510 kcal 514 kcal 19.4 g 20.6 g 13.3 g 15 g 2.1 g
6 20 木	ご飯 もっちりチキン 小松菜の卵炒め 豚汁	★ ★	七分づき米 はちみつ 乳：食パン ごま油 幼：クラッカー グラニュー糖 片栗粉 苺ジャム	★ ★	牛乳 豆腐 鶏肉 寒天 卵 豚肉	にんにく しいたけ こまつな だいこん もやし ごぼう にんじん		いちごミルク寒天 （乳：トースト、幼：クラッカー付き） 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	532 kcal 24.5 g 15.5 g 1.4 g
7 21 金	納豆ご飯 カジキのきのこソース 高野豆腐の煮物 味噌汁(さつま芋玉ねぎ)		七分づき米 片栗粉 三温糖 さつま芋	★	牛乳 あおのり 納豆 かじき 高野豆腐 油揚げ	もやし ごぼう しめじ にんじん えのき いんげん しいたけ たまねぎ だいこん こまつな		きつねおにぎり 牛乳 0、1歳：味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	583 kcal 25.7 g 14.7 g 1.6 g
8 22 土	タンメン じゃが芋とツナの煮物	★	中華麺 油 じゃが芋 黒砂糖 三温糖 小麦粉	★	牛乳 鶏肉 ツナ きなこ	もやし ねぎ チンゲン菜 にんじん		ちんすこう 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	512 kcal 18 g 18.4 g 1.8 g
24 月	秋野菜カレーライス 完了：肉団子煮 ごぼうサラダ すまし汁 （豆腐えのきねぎ）	★ ★ ★	七分づき米 油 さつま芋 三温糖 小麦粉 マヨネーズ バター 食パン	★	牛乳 鶏肉 豆腐 しらす あおのり	たまねぎ コーン にんじん ごぼう れんこん キャベツ しめじ ねぎ にんにく えのき		しらすマヨトースト 完了：トースト 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	534 kcal 19.2 g 15.5 g 2.3 g
11 25 火	ご飯 さばのにんにく醤油焼き おでん 味噌汁(キャベツわかめ玉ねぎ)	★	七分づき米 しらたき 中華麺 三温糖	★	牛乳 わかめ さば 厚揚げ 豚肉	にんにく たまねぎ だいこん もやし にんじん ねぎ キャベツ にら		味噌ラーメン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	532 kcal 24.9 g 17.1 g 2.1 g
12 26 水	ご飯 ミートボール ヨーグルトサラダ 卵スープ		七分づき米 ごま油 油 さつま芋 はちみつ マヨネーズ 片栗粉	★ ★ ★	牛乳 豚肉 ヨーグルト 卵	たまねぎ 干しぶどう しょうが えのき かぼちゃ こねぎ きゅうり りんご		焼き芋 牛乳 0、1歳：味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	578 kcal 19.2 g 20.6 g 1.2 g
13 27 木	きのこの混ぜご飯 カレイの竜田焼き 根菜の煮物 味噌汁(かぼちゃほうれん草)		七分づき米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 里芋	★ ★	牛乳 油揚げ カレイ 鮭 卵	まいたけ れんこん しめじ だいこん えのき かぼちゃ にんじん ほうれん草 しょうが		鮭卵おにぎり 牛乳 0、1歳：味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	538 kcal 22.6 g 10.9 g 1.4 g
14 28 金	ご飯 ほうれん草のキッシュ キャベツと大豆のﾄﾏﾄ煮 スープ(エリンギ大根白菜)	★	七分づき米 油 マヨネーズ オリーブ油 三温糖 小麦粉	★ ★ ★	牛乳 大豆 卵 チーズ ベーコン ウインナー	ほうれん草 にんにく キャベツ はくさい にんじん だいこん たまねぎ エリンギ トマトピューレ コーン		コーンウインナー蒸しパン 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	583 kcal 20.6 g 24.5 g 1.9 g
1 15 29 土	肉みそうどん かぼちゃのサラダ	★	うどん マヨネーズ 三温糖 七分づき米 片栗粉 油	★	牛乳 鶏肉 油揚げ	しめじ ねぎ かぼちゃ 干しぶどう		いなり寿司 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 kcal 22.2 g 18.4 g 3.5 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。