令和5年

10月の献立表

日付	曜日	午後おやつ	献立	黄のグループ（力のもとになる）	赤のグループ（体をつくるもと）	緑のグループ（体を元気にする）	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）	捕食 ☆
2	月	牛乳 茶飯おにぎり	バーベキューチキン　コロコロサラダ　ご飯　ベジタブルスープ　フルーツ	米　押麦　油　砂糖 オリーブ油　じゃがいも	鶏肉　ベーコン	しょうが　にんにく　玉ねぎ　パプリカ　トマト　きゅうり　人参 フルーツ	554 20.1	麦茶 パン
3	火	牛乳 バナナケーキ	かじきの煮付け　根菜のきんぴら　麦ご飯　舞茸と青梗菜の味噌汁　フルーツ	米　押麦　油　砂糖	かじき　味噌	れんこん（幼）ごぼう（幼）大根（乳児）人参　舞茸　青梗菜 フルーツ	539 20.0	麦茶 せんべい
4	水	牛乳 パン	厚揚げと野菜の炒め物　ごまきゅうり　ご飯　かき玉スープ　フルーツ	米　油　砂糖　ごま油 ごま	豚肉　厚揚げ　卵	きゃべつ　人参　しめじ　ねぎ　きゅうり　わかめ　フルーツ	540 21.4	麦茶 ビスケット
5	木	牛乳 いもようかん	そぼろご飯　ほうれん草ともやしのお浸し　かぶの味噌汁　フルーツ	米　押麦　砂糖	鶏肉　卵　味噌 かつお節	しょうが　ほうれん草　もやし　かぶ　えのき　フルーツ	534 22.5	麦茶 パン
6	金	牛乳 きな粉クッキー	魚の漬け焼き　ひじきの煮物　麦ご飯　きゃべつの味噌汁　フルーツ	米　押麦　油　砂糖	魚　油揚げ　大豆　味噌	ｓｗ	536 22.6	麦茶 パン
7	土	牛乳 お菓子	豚肉のしょうが焼き　サラダ　麦ご飯　なめこの味噌汁　フルーツ	米　押麦　油	豚肉　味噌	しょうが　レタス　いんげん　にんじん　なめこ　フルーツ	540 20.5	麦茶 パン
9	月	スポーツの日（お休み）						
10	火	牛乳 誕生日ケーキ	白身魚のチーズパン粉焼き　コーンサラダ　麦ご飯　野菜スープ　フルーツ	米　押麦　油　パン粉 砂糖　オリーブ油	白身魚　粉チーズ	パセリ　レタス　きゅうり　トマト　セロリ　玉ねぎ　人参 フルーツ	556 19.4	麦茶 せんべい
11	水	牛乳 おふラスク	鶏の漬け焼き　野菜炒め　納豆ご飯　大根の味噌汁　フルーツ	米　砂糖　油	鶏肉　油揚げ　味噌	きゃべつ　ピーマン　人参　しいたけ　大根　フルーツ	543 21.0	麦茶 ビスケット
12	木	牛乳 パン	かぼちゃと豚肉の煮物 ブロッコリーのお浸し 麦ご飯 なすの味噌汁 フルーツ	米　押麦　砂糖　ごま油	豚肉　味噌　かつお節 厚揚げ	かぼちゃ　玉ねぎ　ブロッコリー　なす　えのき　わかめ　フルーツ	536 22.5	麦茶 パン
13	金	牛乳 餃子の皮ピザ	五目炒飯　春雨サラダ　青梗菜と豆腐のスープ　フルーツ	米　油　春雨　ごま油 砂糖	ハム　ベーコン　卵 豆腐	ねぎ　人参　しいたけ　ピーマン　きゅうり　青梗菜　フルーツ	540 20.2	麦茶 パン
14	土	牛乳 お菓子	焼うどん　ほうれん草のお浸し　大根の味噌汁　フルーツ	うどん　油	豚肉　味噌　かつお節	きゃべつ　人参　もやし　ほうれん草　大根　フルーツ	540 22.0	麦茶 パン
16	月	牛乳 のりごまクッキー	魚のしょうが焼き　豚肉と切り昆布の煮物　麦ご飯　白菜と舞茸の味噌汁　フルー	米　押麦　油　砂糖	魚　豚挽　味噌	しょうが　人参　切り昆布　白菜　玉ねぎ　舞茸　フルーツ	536 22.1	麦茶 パン
17	火	牛乳 野菜チップ	和風スパゲティ　チキンサラダ　ジュリアンスープ　フルーツ	スパゲティ　油　砂糖	ベーコン　ハム 鶏ささ身	玉ねぎ　人参　ピーマン　しめじ　しいたけ　きゅうり　レタス トマト　きゃべつ　フルーツ	541 20.3	麦茶 せんべい
18	水	牛乳 ゆかりおにぎり	韓国風豚の味噌焼き　ナムル　麦ご飯　コーンスープ　フルーツ	米　押麦　砂糖　ごま油 ごま	豚肉　味噌　卵	にんにく　ねぎ　にら　ほうれん草　人参　もやし（乳児） 豆もやし　クリームコーン　フルーツ	545 21.3	麦茶 ビスケット
19	木	牛乳 夕焼けゼリー	筑前煮　きゅうりとわかめの酢の物　麦ご飯　かぶの味噌汁　フルーツ	米 砂糖 油 こんにゃく 里芋　じゃがいも（乳）	鶏肉　味噌　ちくわ さつま揚げ（幼）	れんこん　干しいたけ　人参　ごぼう　筍　きゅうり　わかめ かぶ　フルーツ	540 20.0	麦茶 パン
20	金	牛乳 クラッカーサンド	魚のねぎ照り焼き　卵の花　麦ご飯　野菜の味噌汁　フルーツ	米　押麦　油　砂糖	魚　味噌　油揚げ おから	ねぎ　人参　しいたけ　小松菜　玉ねぎ　フルーツ	546 21.6	麦茶 パン
21	土	牛乳 お菓子	焼きそば　サラダ　コーンスープ フルーツ	中華麺　油	豚肉　豆腐	玉ねぎ　人参　きゃべつ　ねぎ　レタス　いんげん　トマト フルーツ	540 22.3	麦茶 パン
23	月	牛乳 ケークサレ	鶏肉団子と春雨のスープ煮　青菜の卵炒め　ご飯　フルーツ	米　油　春雨　ごま油	鶏肉　豆腐　卵	ねぎ　人参　大根　白菜　しめじ　しいたけ　えのき　青梗菜 フルーツ	540 22.0	麦茶 パン
24	火	牛乳 レーズンパン	ポークカレーライス　サラダ　かぶとベーコンのスープ　フルーツ	米　バター　オリーブ油 じゃがいも	豚肉　ベーコン	しょうが　にんにく　玉ねぎ　人参　ブロッコリー　レタス　トマト かぶ　フルーツ	552 21.1	麦茶 せんべい
25	水	牛乳 おにぎり	魚の西京焼き 大豆と野菜のごま和え 麦ご飯 わかめとえのきの澄まし汁 フルーツ	米　押麦　砂糖　ごま	魚　大豆　西京味噌	人参　いんげん　わかめ　えのき　ねぎ　フルーツ	535 22.7	麦茶 ビスケット
26	木	牛乳 スイートポテト	大根と手羽先の煮物　五色和え　麦ご飯　なすの味噌汁 フルーツ	米　押麦　砂糖	鶏肉　味噌	大根　小松菜　人参　しめじ　もやし　コーン　なす　玉ねぎ フルーツ	539 21.9	麦茶 パン
27	金	牛乳 ちんすこう	かじきフライ　サラダ　麦ご飯　切干大根の味噌汁　フルーツ	米　押麦　油　小麦粉 パン粉	あじ　卵　味噌	きゃべつ　きゅうり　トマト　人参　切干大根　しいたけ フルーツ	553 20.4	麦茶 パン
28	土	牛乳 お菓子	煮込みうどん　切り昆布の煮物　フルーツ	うどん　油　砂糖 ごま油	鶏肉　豚肉　油揚げ	しめじ　人参　大根　ねぎ　切り昆布　フルーツ	546 22.8	麦茶 パン
30	月	牛乳 いももち	さんまの蒲焼丼　白和え　麦ご飯　かぶの味噌汁　フルーツ	米　砂糖　ごま	さんま　豆腐　味噌	しょうが　ほうれん草　人参　えのき　かぶ　ごぼう　フルーツ	548 20.6	麦茶 パン
31	火	牛乳 ハロウィンおやつ	ハンバーグ　温野菜　ご飯　かぼちゃのスープ　フルーツ	米　オリーブ油　バター パン粉	合挽き　卵　ベーコン チーズ	玉ねぎ　パセリ　ブロッコリー　人参　かぼちゃ　フルーツ	567 21.3	麦茶 せんべい

★19日（木）夕焼けゼリー　31日（火）ハロウィン給食
★実りの秋になりました。たくさん遊んだあとは食事も一段とおいしく感じられます。毎日食事をおいしく食べれるようにたくさん体を動かしましょう！
★季節の食材（さつまいも・じゃがいも・にんじん・かぶ・柿・栗・さけ・さんま）
※園での栄養摂取量 ３歳児以上540kcal,１日の４０％を目標としています。１・２歳児は500kcal,１日の50％を目標としています。
※乳児は午前中のおやつに牛乳を飲んでいます。 ※食べたことのない食材はご家庭でお試しください。
※食材料費や園行事、土曜保育の人数により、献立を変更する場合があります。☆補食は19時以降の延長保育のお子さんに提供しています。

山崎こじか園