



10月 献立表【完了期】



令和5年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他	栄養価
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		完了期
2 月	軟飯 味噌汁 野菜入り肉団子 白菜の和え物 オレンジ	さつま芋蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 薄力粉 油 さつま芋	干しいたけ 切干大根 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり コーン オレンジ	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ ペーキングパウダー	エネルギー: 347kcal タンパク: 12.9g 脂質: 9.5g カルシウム: 68mg 食塩相当量: 0.8g
3 火	野菜パン コンソメスープ たらの照り煮 マカロニフレンチサラダ チーズ	わかめ軟飯	たら チーズ	野菜パン マカロニ 油 砂糖 米	南瓜 玉ねぎ しめじ チンゲン菜 人参 わかめごぼうの素	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 穀物酢	エネルギー: 320kcal タンパク: 13.1g 脂質: 5.4g カルシウム: 61mg 食塩相当量: 1.2g
4 水	軟飯 すまし汁 ツナじゃが キャベツの味噌マヨ和え りんご(加熱)	フルーツパン 牛乳	かつおフレーク 味噌 牛乳	米 小切麴 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ フルーツパン	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 りんご	水 塩 こいくちしょうゆ 万能つゆ	エネルギー: 334kcal タンパク: 10.8g 脂質: 8.4g カルシウム: 189mg 食塩相当量: 1g
5 木	軟飯 コンソメスープ 高野豆腐のトマト煮 小松菜のソテー オレンジ	パンケーキ 牛乳	豚ひき肉 高野豆腐 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖	白菜 えのき豆 バセリ 玉ねぎ 人参 ビーマン ダイストマト もやし 小松菜 オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ ペーキングパウダー	エネルギー: 361kcal タンパク: 12.2g 脂質: 10.2g カルシウム: 189mg 食塩相当量: 1g
6 金	【寒露】さつま芋軟飯 まいたけのすまし汁 鶏肉のねぎ味噌煮 野菜のごま和え オレンジ	ぶどうゼリー	鶏肉 味噌	米 さつま芋 砂糖 ごま	干しいたけ 人参 まいたけ チンゲン菜 昆布 長ねぎ 大根 ほうれん草 オレンジ ぶどうジュース アガー	塩 水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒	エネルギー: 275kcal タンパク: 9.1g 脂質: 8.1g カルシウム: 59mg 食塩相当量: 0.7g
7 土	中華丼 中華スープ 春雨と野菜のサラダ パナナ	蒸しパン	豚肉 木綿豆腐	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 薄力粉	白菜 玉ねぎ 人参 干しいたけ わかめ きゅうり パナナ	塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 水 穀物酢 万能つゆ ペーキングパウダー	エネルギー: 320kcal タンパク: 9g 脂質: 7.8g カルシウム: 48mg 食塩相当量: 0.9g
10 火	軟飯 味噌汁 かれいのみりん煮 大根の和え物 オレンジ	焼き芋 牛乳	味噌 かれい 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 さつま芋	干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 大根 きゅうり 人参 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー: 291kcal タンパク: 13g 脂質: 4.1g カルシウム: 151mg 食塩相当量: 0.4g
11 水	軟飯 味噌汁 たらの照り煮 キャベツの酢の物 オレンジ	いなり軟飯	油揚げ 味噌 たら	米 砂糖 ごま	干しいたけ 切干大根 チンゲン菜 昆布 キャベツ 人参 ほうれん草 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 塩	エネルギー: 348kcal タンパク: 13.6g 脂質: 4.3g カルシウム: 84mg 食塩相当量: 1g
12 木	軟飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード煮 トマトドレッシング和え パナナ	チーズの蒸しまんじゅう 牛乳	厚揚げ 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 マーマレード 薄力粉 砂糖	干しいたけ 南瓜 えのき豆 昆布 白菜 人参 きゅうり パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング ペーキングパウダー	エネルギー: 384kcal タンパク: 15g 脂質: 11.5g カルシウム: 185mg 食塩相当量: 1.3g
13 金	軟飯 コンソメスープ 肉じゃが ブロッコリーサラダ オレンジゼリー	野菜パンケーキ	豚肉	米 じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	玉ねぎ 人参 わかめ ブロッコリー キャベツ コーン オレンジジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん ペーキングパウダー	エネルギー: 320kcal タンパク: 13.5g 脂質: 7g カルシウム: 51mg 食塩相当量: 0.8g
14 土	軟飯 味噌汁 鶏肉の肉豆腐 かぼちゃのおかか和え オレンジ	チャーハン	味噌 鶏肉 木綿豆腐 かつお節	米 小切麴 ごま油	干しいたけ 切干大根 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 南瓜 オレンジ 長ねぎ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩	エネルギー: 381kcal タンパク: 12g 脂質: 8.5g カルシウム: 73mg 食塩相当量: 0.9g
16 月	二色丼 味噌汁 春雨の炒め物 チーズ	蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 砂糖 油 ごま 春雨 ごま油 薄力粉	ほうれん草 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 キャベツ パプリカ	こいくちしょうゆ 水 塩 チキンスープの素 ペーキングパウダー	エネルギー: 347kcal タンパク: 12.5g 脂質: 10.8g カルシウム: 159mg 食塩相当量: 1.1g
17 火	軟飯 味噌汁 鶏肉と野菜の甘煮煮 人参ドレッシング和え りんご(加熱)	マカロニきな粉 牛乳	味噌 鶏肉 きな粉 牛乳	米 さつま芋 砂糖 マカロニ	干しいたけ 玉ねぎ しめじ 昆布 人参 白菜 きゅうり りんご	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 人参ドレッシング 塩	エネルギー: 342kcal タンパク: 13.8g 脂質: 9.7g カルシウム: 128mg 食塩相当量: 1g
18 水	軟飯 味噌汁 和風ミートローフ 粉ふき芋 パナナ	パンケーキ 牛乳	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	米 パン粉 片栗粉 じゃが芋 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ キャベツ えのき豆 わかめ 昆布 玉ねぎ 青のり パナナ	水 塩 万能つゆ ペーキングパウダー	エネルギー: 368kcal タンパク: 13.5g 脂質: 9.8g カルシウム: 130mg 食塩相当量: 0.9g
19 木	ポークケチャップライス 野菜サラダ チーズ	ミルクゼリー	豚肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ もやし 小松菜 コーン アガー	トマトケチャップ チキンスープの素 塩 水	エネルギー: 280kcal タンパク: 14.3g 脂質: 8.4g カルシウム: 108mg 食塩相当量: 0.6g
20 金	軟飯 味噌汁 かれいのみりん煮 はりはり漬け オレンジ	卵を使わないカップケー キ 牛乳	高野豆腐 味噌 かれい 牛乳	米 砂糖 片栗粉 無塩バター 薄力粉	干しいたけ キャベツ 昆布 玉ねぎ 人参 ほうれん草 エリンギ まいたけ 切干大根 きゅうり オレンジ	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 ペーキングパウダー	エネルギー: 348kcal タンパク: 14.3g 脂質: 9.9g カルシウム: 170mg 食塩相当量: 1g
21 土	軟飯 味噌汁 豚肉の五目炒め 大根サラダ パナナ	ふりかけ軟飯	味噌 豚肉 厚揚げ ふりかけかつお	米 じゃが芋 ごま油 砂糖 油	干しいたけ もやし 万能ねぎ 昆布 白菜 人参 大根 小松菜 パナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢	エネルギー: 356kcal タンパク: 9.5g 脂質: 5.6g カルシウム: 39mg 食塩相当量: 0.9g
23 月	軟飯 味噌汁 ひじき入りつくね 野菜の煮浸し オレンジ	パンケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 パン粉 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ 切干大根 南瓜 昆布 玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ チンゲン菜 オレンジ	水 塩 万能つゆ ペーキングパウダー	エネルギー: 325kcal タンパク: 12.4g 脂質: 7.8g カルシウム: 145mg 食塩相当量: 0.9g
24 火	【霜降】きのこ軟飯 すまし汁 たらの照り煮 ふろふき大根 りんご(加熱)	あんまん風カップ蒸しパン 牛乳	油揚げ 木綿豆腐 たら 味噌 こしあん 牛乳	米 砂糖 ごま 薄力粉	しめじ まいたけ エリンギ 椎茸のり 干しいたけ 人参 ほうれん草 昆布 大根 グリンピース りんご	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 水 万能つゆ ペーキングパウダー	エネルギー: 333kcal タンパク: 15.7g 脂質: 5.5g カルシウム: 166mg 食塩相当量: 1.3g
25 水	軟飯 味噌汁 焼きコロッケ 白菜の酢の物 パナナ	パンケーキ 牛乳	味噌 牛乳	米 小切麴 コロッケ 油 片栗粉 砂糖 薄力粉	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 白菜 小松菜 人参 パナナ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ ペーキングパウダー	エネルギー: 343kcal タンパク: 9.8g 脂質: 6.8g カルシウム: 141mg 食塩相当量: 0.9g
26 木	軟飯 味噌汁 鶏肉のコンマヨネーズ煮 手作りなめたけ和え パナナ	チーズ蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 コーン ほうれん草 もやし 人参 えのき豆 グレープフルーツ	水 塩 万能つゆ ペーキングパウダー	エネルギー: 386kcal タンパク: 14.3g 脂質: 13.5g カルシウム: 171mg 食塩相当量: 1.1g
27 金	ミートソースパグティ コンソメスープ キャベツのフレンチサラダ ジャムヨーグルト	おかか軟飯	豚ひき肉 ヨーグルト スキムミルク かつお節	スバゲティ 油 砂糖 じゃが芋 米	玉ねぎ 人参 しめじ バセリ キャベツ りんごソース	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー: 404kcal タンパク: 14.8g 脂質: 9g カルシウム: 101mg 食塩相当量: 0.9g
28 土	軟飯 味噌汁 筑前煮 小松菜の和風マヨ和え パナナ	キャベツせんべい 牛乳	厚揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	干しいたけ 白菜 玉ねぎ 昆布 大根 人参 小松菜 もやし パナナ キャベツ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ	エネルギー: 369kcal タンパク: 13.4g 脂質: 13.6g カルシウム: 180mg 食塩相当量: 1.6g
30 月	軟飯 味噌汁 鶏肉のりんごソース煮 白菜と油揚げの煮浸し オレンジ	粉ふき芋 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 小切麴 砂糖 じゃが芋	干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 りんご 白菜 人参 オレンジ 青のり	水 こいくちしょうゆ みりん 塩	エネルギー: 309kcal タンパク: 13.2g 脂質: 9.9g カルシウム: 131mg 食塩相当量: 1g
31 火	【ハロウィン】鶏肉とかぼちゃのピラフ コンソメスープ わかめサラダ パナナ	二色ゼリー	鶏肉	米 油 砂糖	南瓜 玉ねぎ バセリ キャベツ 人参 コーン ブロッコリー 大根 わかめ パナナ オレンジジュース アガー ぶどうジュース	チキンスープの素 塩 水 穀物酢	エネルギー: 268kcal タンパク: 7.3g 脂質: 5.7g カルシウム: 34mg 食塩相当量: 0.7g

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。