



10月 献立表



こむぎ保育園

令和5年

日 曜	献立名		あか		きいろ		みどり		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	その他	幼児	乳児		
2月	雑穀ご飯 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 きび 黒米 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 薄力粉 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 ベーキングパウダー	エネルギー: 587kcal タンパク: 21.7g 脂質: 18.3g カルシウム: 302mg 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 508kcal タンパク: 15.9g 脂質: 13.5g カルシウム: 244mg 食塩相当量: 0.9g		
3火	野菜パン コンソメスープ たらふくフライ マカロニフレンチサラダ チーズ	わかめおにぎり 小魚	たら チーズ 煮干し	野菜パン 薄力粉 パン粉 片栗粉 マカロニ 砂糖 米	南瓜 玉ねぎ しめじ チンゲン菜 人参 わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢	エネルギー: 610kcal タンパク: 25g 脂質: 18.6g カルシウム: 223mg 食塩相当量: 2.2g	エネルギー: 507kcal タンパク: 21.3g 脂質: 15.1g カルシウム: 193mg 食塩相当量: 1.7g		
4水	ご飯 すまし汁 ツナじゃがが ハム入りキャベツの味噌マヨ和え りんご	フルーツパン 牛乳	フルーツパン 牛乳	米 小切粒 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 しらす しょうがが 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: 524kcal タンパク: 19.6g 脂質: 15.5g カルシウム: 340mg 食塩相当量: 1.6g	エネルギー: 489kcal タンパク: 18.5g 脂質: 12.6g カルシウム: 277mg 食塩相当量: 1.3g		
5木	ご飯 コンソメスープ 高野豆腐のチリコンカン風 小松菜のソテー オレンジ	マシュマロおこし 牛乳	豚ひき肉 高野豆腐 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	白菜 えのき豆 バセリ 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ダイダイマト 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 カレー粉	エネルギー: 581kcal タンパク: 20.3g 脂質: 19.2g カルシウム: 282mg 食塩相当量: 1.6g	エネルギー: 503kcal タンパク: 17.8g 脂質: 15.9g カルシウム: 233mg 食塩相当量: 1.4g		
6金	【寒露】さつま芋ご飯 まいいたけのすまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 野菜のごま和え 柿	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 かき ぶどうジュース アガー	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒	エネルギー: 455kcal タンパク: 14.7g 脂質: 18.2g カルシウム: 68mg 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 392kcal タンパク: 12g 脂質: 7.7g カルシウム: 68mg 食塩相当量: 0.9g		
7土	中華丼 中華スープ 春雨と野菜のサラダ パナナ	鮎のラスク	豚肉 木綿豆腐 干しえび	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 小切粒 無塩バター グラニュー糖	白菜 玉ねぎ 人参 にら 干しいたけ わかめ きゅうり パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 穀物酢 万能つゆ	エネルギー: 581kcal タンパク: 17.2g 脂質: 17.2g カルシウム: 101mg 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 487kcal タンパク: 14.6g 脂質: 14.7g カルシウム: 79mg 食塩相当量: 1.5g		
10火	麦ご飯 味噌汁 さばのみりん焼き 大根のゆかり和え グレープフルーツ	焼き芋 牛乳	味噌 さば 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 砂糖 さつま芋	干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 しょうが 大根 きゅうり 人参 ゆかり 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: 560kcal タンパク: 22.4g 脂質: 15.8g カルシウム: 257mg 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 473kcal タンパク: 18.1g 脂質: 15.4g カルシウム: 211mg 食塩相当量: 1.3g		
11水	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き キャベツの酢の物 柿	いなりおにぎり	油揚げ 味噌 さんま	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 かき	水 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー: 630kcal タンパク: 19.5g 脂質: 16.7g カルシウム: 120mg 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 525kcal タンパク: 16.7g 脂質: 14.5g カルシウム: 98mg 食塩相当量: 1.2g		
12木	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 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 ベーキングパウダー	エネルギー: 645kcal タンパク: 24.9g 脂質: 19.2g カルシウム: 283mg 食塩相当量: 1.9g	エネルギー: 528kcal タンパク: 20g 脂質: 15.6g カルシウム: 283mg 食塩相当量: 1.4g		
13金	ご飯(カレーライス) ポークカレー 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 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 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 カレールウ 塩 ベーキングパウダー	エネルギー: 588kcal タンパク: 13.2g 脂質: 15.5g カルシウム: 64mg 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 517kcal タンパク: 11.8g 脂質: 13.8g カルシウム: 55mg 食塩相当量: 1.2g		
14土	ご飯 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 ロースハム	米 小切粒 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: 607kcal タンパク: 19.2g 脂質: 18.7g カルシウム: 105mg 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 507kcal タンパク: 15.5g 脂質: 8g カルシウム: 83mg 食塩相当量: 1.4g		
16月	二色丼 味噌汁 春雨の炒め物 チーズ	マール蒸しパン 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	しょうが 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	水 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 ベーキングパウダー ココア	エネルギー: 609kcal タンパク: 22.1g 脂質: 18.7g カルシウム: 301mg 食塩相当量: 2g	エネルギー: 522kcal タンパク: 18.5g 脂質: 16.4g カルシウム: 258mg 食塩相当量: 1.7g		
17火	ご飯 味噌汁 【給食の献立】鶏肉の野菜あられ揚げ 人参ドレッシング和え りんご	マカロニきな粉 牛乳	味噌 鶏肉 きな粉 牛乳	米 塩こうじ さつま芋 片栗粉 薄力粉 油 砂糖 マカロニ	干しいたけ 玉ねぎ しめじ 水菜 昆布 人参 白菜 きゅうり りんご	水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 人参ドレッシング 塩	エネルギー: 692kcal タンパク: 23.5g 脂質: 23.8g カルシウム: 250mg 食塩相当量: 1.8g	エネルギー: 596kcal タンパク: 20.1g 脂質: 20.3g カルシウム: 201mg 食塩相当量: 1.4g		
18水	ご飯 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 パナナ	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 ベーキングパウダー	エネルギー: 627kcal タンパク: 22.7g 脂質: 18.4g カルシウム: 238mg 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 530kcal タンパク: 19.6g 脂質: 14.2g カルシウム: 196mg 食塩相当量: 1.1g		
19木	ハヤシライス ごぼうサラダ チーズ	ミルクゼリー	豚肉 チーズ 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 ダイダイマト しめじ ごぼう もやし 小松菜 コーン アガー	水 ハヤシベース 塩	エネルギー: 501kcal タンパク: 14.5g 脂質: 14g カルシウム: 188mg 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 438kcal タンパク: 12.6g 脂質: 12.1g カルシウム: 168mg 食塩相当量: 1.2g		
20金	ご飯 味噌汁 かかれのきのこソース 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 かかれ 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 にら 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 ベーキングパウダー	エネルギー: 590kcal タンパク: 24g 脂質: 17.1g カルシウム: 308mg 食塩相当量: 1.8g	エネルギー: 507kcal タンパク: 14.5g 脂質: 14.5g カルシウム: 251mg 食塩相当量: 1.2g		
21土	ご飯 味噌汁 大根の五目炒め 豚肉サラダ パナナ	ふりかけおにぎり	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: 583kcal タンパク: 13.3g 脂質: 8.8g カルシウム: 143mg 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 488kcal タンパク: 7.6g 脂質: 11.8g カルシウム: 118mg 食塩相当量: 1.3g		
23月	ご飯 味噌汁 ひじき入りつね 野菜とさつま揚げの煮浸し オレンジ	卵乳を使わないウッキー 牛乳	味噌 鶏肉 さつま揚げ 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 ベーキングパウダー	エネルギー: 631kcal タンパク: 22.3g 脂質: 19.3g カルシウム: 298mg 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 549kcal タンパク: 19g 脂質: 16.6g カルシウム: 215mg 食塩相当量: 1.1g		
24火	【霜降】きのこご飯 すまし汁 さわらの照り焼き ふろふき大根 りんご	あんまん風カップ蒸しパン 牛乳	油揚げ 木綿豆腐 さわら 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 焼きのり 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	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー: 600kcal タンパク: 27g 脂質: 14.6g カルシウム: 288mg 食塩相当量: 1.8g	エネルギー: 510kcal タンパク: 22.4g 脂質: 11.7g カルシウム: 235mg 食塩相当量: 1.4g		
25水	ご飯 味噌汁 コロッケ 白菜の酢の物 パナナ	シュガーポップコーン 牛乳	味噌 牛乳	米 小切粒 コロッケ 油 片栗粉 砂糖 ポップコーン	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	エネルギー: 598kcal タンパク: 14.5g 脂質: 19.9g カルシウム: 241mg 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 503kcal タンパク: 11.8g 脂質: 10.5g カルシウム: 195mg 食塩相当量: 1g		
26木	ご飯 味噌汁 鶏肉のコンマヨネーズ焼き 手作りなめたけ和え 柿	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 かき	水 塩 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー: 639kcal タンパク: 23.8g 脂質: 22.8g カルシウム: 299mg 食塩相当量: 1.6g	エネルギー: 530kcal タンパク: 19.3g 脂質: 18.1g カルシウム: 241mg 食塩相当量: 1.3g		
27金	ミートソースパゲティ 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	ゆかりおにぎり 小魚	豚ひき肉 ヨーグルト スキムミルク 煮干し	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 米	玉ねぎ 人参 しめじ バセリ キャベツ りんごジュース ゆかり	水 トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢	エネルギー: 629kcal タンパク: 25.3g 脂質: 13.9g カルシウム: 297mg 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 523kcal タンパク: 21.5g 脂質: 12.4g カルシウム: 223mg 食塩相当量: 1.3g		
28土	ご飯 味噌汁 筑前煮 小松菜の和風マヨ和え パナナ	にらせんべい 牛乳	厚揚げ 味噌 鶏肉 干しえび 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 ごぼう 人参 小松菜 もやし パナナ にら	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ	エネルギー: 633kcal タンパク: 23.5g 脂質: 22.4g カルシウム: 346mg 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 539kcal タンパク: 19.8g 脂質: 19g カルシウム: 246mg 食塩相当量: 1.3g		
30月	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース焼き 白菜と油揚げの煮浸し オレンジ	フライドポテト 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 玄米 小切粒 砂糖 じゃが芋 油	干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 しょうが にんにく 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: 666kcal タンパク: 22.6g 脂質: 21.1g カルシウム: 246mg 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 473kcal タンパク: 18.4g 脂質: 17.4g カルシウム: 197mg 食塩相当量: 1.2g		
31火	【ハロウィン】鶏肉とかぼちゃのライスグラタン コンソメスープ シーフードサラダ 柿	二色ゼリー	鶏肉 牛乳 チーズ えび	米 油 ホワイトソース パン粉 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 かき オレンジジュース アガー ぶどうジュース	水 チキンスープの素 塩 穀物酢	エネルギー: 610kcal タンパク: 19.2g 脂質: 12.3g カルシウム: 55mg 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 437kcal タンパク: 14.1g 脂質: 10.5g カルシウム: 75mg 食塩相当量: 1g		

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	589	20.6	16.4	270	1.6
幼児 平均量	593	20.6	16.6	228	1.5
乳 目標量	493	17.3	13.7	225	1.5
乳 平均量	503	17.4	14.1	186	1.3

☆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。