



10月の献立

北泉保育園(一般)

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
01 （木）	食パン のり塩チキン かぼちゃサラダ 野菜スープ	梨	食パン、ポップコーン、片栗粉、マヨネーズ（ノンエッグ）、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ハム	なし、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン缶、きゅうり、あおのり	ビスケット 麦茶 ☆ポップコーン牛乳	エネルギー 574 kcal たんばく質 24.6 g 脂 質 27.1 g カルシウム 170 mg
02 （金）	ご飯 豚肉のしょうが焼き よろ昆布 ほうれん草のみそ汁		米、三温糖、油、片栗粉	乳酸菌飲料、豚もも、みそ、ちくわ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、刻みこんぶ	ウエハース 牛乳 せんべい 乳酸ドリンク	エネルギー 425 kcal たんばく質 18.9 g 脂 質 8.6 g カルシウム 98 mg
03 （土）	※運動会雨天順延の場合 トマトハヤシライス 豆腐とわかめのみそ汁 ミニゼリー		米、じゃがいも	木綿豆腐、豚コマ、白みそ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、ねぎ、生わかめ	ビスケット 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 421 kcal たんばく質 11.5 g 脂 質 12.7 g カルシウム 64 mg
05 （月）	チキンレバーカレー スパゲティサラダ チンゲン菜のスープ		米、食パン、じゃがいも、スパゲティ、油、マヨネーズ（ノンエッグ）	牛乳、鶏もも【小間】、豚レバー、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ	☆ブルーベリージャムヨーグルト 麦茶 ☆食パンかりんとう（ココア味） 牛乳	エネルギー 610 kcal たんばく質 18.5 g 脂 質 24.2 g カルシウム 202 mg
06 （火）	味噌ラーメン 鶏の唐揚げ バナナ		ゆで中華めん、米、片栗粉、油、ごま油	鶏もも肉、豚コマ、白みそ、さつま揚げ、バター、赤みそ	バナナ、ミックスベジタブル、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、にら	☆ふかし芋（さつまいも）牛乳 ☆カレーチャーハンおにぎり 麦茶	エネルギー 579 kcal たんばく質 20.2 g 脂 質 18.8 g カルシウム 60 mg
07 （水）	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 切干大根の煮物 きゃべつのみそ汁	りんご	米、三温糖、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、さつま揚げ、油揚げ、白ごま	野菜ジュース、りんご、にんじん、キャベツ、たまねぎ、れんこん、しめじ、切り干しだいこん、干ししいたけ	ビスケット 牛乳 クラッカー 野菜ジュース	エネルギー 427 kcal たんばく質 16.4 g 脂 質 8.9 g カルシウム 106 mg
08 （木）	🍷パースデータイム くまさんそぼろご飯 鮭のもみじ焼き ポパイサラダ	きのこのみそ汁	米、ぎょうざの皮、マヨネーズ（ノンエッグ）、三温糖	牛乳、鮭、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、ツナ水煮缶、白みそ、バター	かぼちゃ、ほうれんそう、もやし、だいこん、にんじん、ねぎ、しめじ、コーン缶、えのきたけ、あおのり	せんべい 麦茶 ☆ハロウィンかぼちゃパイ牛乳	エネルギー 487 kcal たんばく質 26.9 g 脂 質 16.4 g カルシウム 206 mg
09 （金）	ご飯 ジャージャー豆腐 春雨サラダ 中華風みそスープ	梨	米、はるさめ、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、厚揚げ、豚コマ、みそ、ハム、赤みそ、白ごま	なし、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、たけのこ、しめじ、えのきたけ、干ししいたけ	チーズ 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 496 kcal たんばく質 14.7 g 脂 質 16.2 g カルシウム 277 mg
10 （土）	こくうまナポリタン 野菜コンソメスープ バナナ		スパゲティ	牛乳、ベーコン、バター	バナナ、トマトピューレ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、コーン缶	せんべい 麦茶 クラッカー 牛乳	エネルギー 450 kcal たんばく質 14.7 g 脂 質 13.9 g カルシウム 180 mg
13 （火）	焼きそば 三色ナムル わかめスープ ミニゼリー		蒸し焼きそばめん（卵なし）、米、油、ごま油、三温糖	豚コマ	もやし、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、コーン缶、生わかめ、にんにく	野菜バー 牛乳 ☆ピーマンおむすび 麦茶	エネルギー 394 kcal たんばく質 11.3 g 脂 質 8.9 g カルシウム 50 mg
14 （水）	ご飯 カツ煮 きゃべつのごま和え けんちん汁		米、三温糖、油、小麦粉	ヨーグルト、豚肉、木綿豆腐、鶏もも、すりごま	キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、きゅうり、いちごジャム、干ししいたけ	クラッカー 牛乳 ☆いちごジャムヨーグルト するめ 麦茶	エネルギー 447 kcal たんばく質 20.1 g 脂 質 15.8 g カルシウム 119 mg
15 （木）	食パン イタリアンハンバーグ チキンごまサラダ ホワイトシチュー	バナナ	さつまいも、食パン、じゃがいも、三温糖、油、パン粉、マヨネーズ（ノンエッグ）	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、すりごま、黒ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、ホールトマト缶詰、しめじ、きゅうり	ビスケット 牛乳 ☆大学芋 牛乳	エネルギー 570 kcal たんばく質 23.2 g 脂 質 24.7 g カルシウム 240 mg
16 （金）	雑穀ご飯 さんまのかば焼き 筑前煮 豆腐のすまし汁	りんご	米、三温糖、油、片栗粉、七分つき押麦、ひえ粒、きび（精白粒）、あわ（精白粒）	牛乳、さんま、木綿豆腐、鶏もも、白ごま	りんご、にんじん、れんこん、しめじ、ごぼう、えのきたけ、たけのこ（ゆで）、いんげん、あさつき、干ししいたけ	☆人参スティック 牛乳 せんべい ☆ホットココア	エネルギー 617 kcal たんばく質 23.5 g 脂 質 23.9 g カルシウム 214 mg
17 （土）	カレーライス 大根のみそ汁 りんご		米、じゃがいも、油	牛乳、豚コマ、みそ	たまねぎ、りんご、にんじん、だいこん、しめじ、えのきたけ	クラッカー 牛乳 ビスケット 牛乳	エネルギー 503 kcal たんばく質 14.1 g 脂 質 17.5 g カルシウム 233 mg
19 （月）	ご飯 鶏肉のみそ焼き 小松菜の煮浸し さつまいものみそ汁		米、さつまいも、三温糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ	こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ	バナナ 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 523 kcal たんばく質 24.0 g 脂 質 18.8 g カルシウム 302 mg



10月の献立

北泉保育園(一般)

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ	
20 (火)	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ りんご	ゆでうどん、米、小麦粉、油、片栗粉	ちくわ、豚コマ、油揚げ、しらす干し	りんご、たまねぎ、にんじん、しめじ、あおのり	ウエハース 牛乳 ☆しらすわかめおにぎり 麦茶	エネルギー 506 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 15.2 g カルシウム 65 mg
21 (水)	ご飯 バナナ さばの生姜焼き 野菜炒め かぼちゃのみそ汁	米、ホットケーキミックス、メープルシロップ、ごま油	牛乳、さば、みそ、バター	バナナ、キャベツ、もやし、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン	☆ヨーグルト 麦茶 ☆ホットケーキ 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.7 g カルシウム 222 mg
22 (木)	食パン スコップコロケ フレンチサラダ 野菜たっぷりコンスープ	じゃがいも、食パン、三温糖、片栗粉、油、パン粉	牛乳、豚ひき肉、きな粉、ツナ油漬缶	クリームコーン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、あさつき	☆豆腐とわかめのみそ汁 ☆ミルクくずもち 麦茶	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 17.3 g カルシウム 153 mg
23 (金)	ご飯 柿 豚肉のすき焼き風煮 ほうれん草のおかか和え 油揚げのみそ汁	米、しらたき、三温糖	焼き豆腐、豚コマ、みそ、油揚げ、かつお節	ぶどう濃縮果汁、かき、もやし、ほうれん草、はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、生わかめ	クラッカー 牛乳 せんべい ぶどうジュース	エネルギー 448 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 8.1 g カルシウム 105 mg
24 (土)	きのこの炊き込みご飯 豆腐のすまし汁 バナナ	米	木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ	野菜ジュース、バナナ、だいこん、にんじん、しめじ、えのきたけ、干しいたけ	ビスケット 牛乳 クラッカー 野菜ジュース	エネルギー 387 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 6.8 g カルシウム 82 mg
26 (月)	根菜入りキーマカレー キャベツのツナマヨサラダ ジュリアンスープ りんご	米、小麦粉、三温糖、油、マヨネーズ(ノンエッグ)	牛乳、豚ひき肉、大豆水煮缶、ツナ油漬缶、ベーコン	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、バナナ、だいこん、れんこん、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、ごぼう	チーズ 麦茶 ☆マーブルバナナケーキ 牛乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 27.2 g カルシウム 210 mg
27 (火)	ミートソーススパゲティ コーンサラダ きのこのスープ ミニゼリー	スパゲティ、三温糖、油	ヨーグルト、豚ひき肉、牛乳、バター、ハム	もも缶(黄桃)、にんじん、キャベツ、たまねぎ、トマトピューレ、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、干しいたけ	ビスケット 牛乳 ☆ピーチヨーグルト せんべい 麦茶	エネルギー 442 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 11.5 g カルシウム 120 mg
28 (水)	雑穀ご飯 鶏むね肉の万能タレ焼き ひじきの煮物 白菜のみそ汁	米、片栗粉、三温糖、七分つき押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわ(精白粒)	牛乳、鶏むね肉、みそ、さつま揚げ、油揚げ、白ごま	はくさい、にんじん、れんこん、えのきたけ、ひじき、干しいたけ、グリーンピース	野菜バー 牛乳 クラッカー 牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 11.9 g カルシウム 220 mg
29 (木)	食パン バナナ タラフライ コールスローサラダ ミネストローネスープ	食パン、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ(ノンエッグ)、油、小麦粉	牛乳、たら、ベーコン、ハム	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマトピューレ、トマト	せんべい 麦茶 おからかりんとう 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.5 g カルシウム 188 mg
30 (金)	ご飯 鶏肉の照り焼き あったか白菜の煮物 とろーりなめこ汁	米、三温糖	鶏もも肉、厚揚げ、みそ	はくさい、にんじん、だいこん、なめこ、もやし、あさつき	☆きゅうりスティック 麦茶 ☆肉まん 麦茶	エネルギー 470 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.9 g カルシウム 115 mg
31 (土)	チキンピラフ チンゲン菜のスープ バナナ	米	鶏もも、バター	ぶどう濃縮果汁、バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶、えのきたけ、マッシュルーム缶、グリーンピース	ウエハース 牛乳 せんべい ぶどうジュース	エネルギー 391 kcal たんぱく質 8.1 g 脂 質 5.1 g カルシウム 36 mg

※食材の仕入れ状況により、献立が変更になる場合があります。

※つくし・どんぐり・たんぽぽはフルーツが梨・りんご・柿の日は、誤嚥防止のためバナナになります。