

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 （火）	バナナ ごはん 鮭のもみじ焼き ひじきの煮物 もやしのみそ汁	米、ポップコーン、マヨネーズ（ノンエッグ）、三温糖	牛乳、鮭、油揚げ、みそ、白みそ	バナナ、にんじん、もやし、ねぎ、れんこん、えのきたけ、ひじき、干しいたけ、グリーンピース	せんべい 麦茶 ☆ポップコーン牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 21.8 g カルシウム 208 mg
02 （水）	梨 食パン チキンチャップ コーンサラダ ジュリアンスープ	食パン、片栗粉、油、三温糖	鶏むね肉、ベーコン	なし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、コーン、きゅうり、えのきたけ	ビスケット 牛乳 ぶどうゼリー ウエハース 麦茶	エネルギー 415 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 11.8 g カルシウム 39 mg
03 （木）	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜の煮浸し とろーりなめこ汁	米、油、三温糖、片栗粉	乳酸菌飲料、豚もも、木綿豆腐、油揚げ、みそ	ごまつな、にんじん、たまねぎ、だいこん、なめこ、あさつき	野菜バー 牛乳 せんべい 乳酸ドリンク	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 11.2 g カルシウム 200 mg
04 （金）	味噌ラーメン ちくわの磯辺揚げ りんご	ゆで中華めん、小麦粉、油、ごま油、ゆでうどん	ちくわ、カルピス、豚コマ、白みそ、さつま揚げ、赤みそ	りんご、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン、にら、あおのり	☆いちごジャムヨーグルト 麦茶 クラッカー ☆カルピス	エネルギー 422 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 10.4 g カルシウム 76 mg
07 （月）	ごはん ジャージャン豆腐 三色ナムル ビーフンスープ	米、油、ビーフン、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、厚揚げ、豚コマ、ベーコン、赤みそ	もやし、ほうれんそう、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、コーン、干しいたけ、だけのこ	クラッカー キャロットジュース ☆ショコラケーキ牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 24.4 g カルシウム 251 mg
08 （火）	梨 ごはん 鶏肉の照り焼き ほっこり煮 さつまいものみそ汁	米、さつまいも、三温糖	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、みそ	なし、だいこん、にんじん、たまねぎ、しめじ	野菜バー 麦茶 おからかりんとう牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 19.7 g カルシウム 281 mg
09 （水）	柿 食パン タラフライ フレンチサラダ ホワイトシチュー	食パン、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、三温糖	牛乳、たら、ツナ油漬缶	かき、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、きゅうり	せんべい 麦茶 ビスケット牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.8 g カルシウム 260 mg
10 （木）	ごはん 鶏むね肉の万能タレ焼き 野菜炒め きのこのみそ汁	米、三温糖、小町麴、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏むね肉、みそ、バター	キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、しめじ、えのきたけ、ピーマン、あさつき	チーズ 麦茶 ☆キャラメルお麴ラスク牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 16.9 g カルシウム 185 mg
11 （金）	こくうまナポリタン チキンごまサラダ チンゲン菜のスープ	米、スパゲティ、三温糖、マヨネーズ（ノンエッグ）	ベーコン、鶏ささ身、バター、すりごま	たまねぎ、ミックスベジタブル、トマトピューレ、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、チンゲンサイ、しめじ、コーン、きゅうり、えのきたけ	☆人参スティック 牛乳 ☆カレーチャーハンおにぎり 麦茶	エネルギー 494 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 12.5 g カルシウム 73 mg
12 （土）	カレーライス 野菜スープ りんご	米、じゃがいも、油	豚コマ、スキムミルク	野菜ジュース、たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン	せんべい 麦茶 ビスケット キャロットジュース	エネルギー 438 kcal たんぱく質 9.6 g 脂 質 12.6 g カルシウム 106 mg
15 （火）	梨 ごはん ユーリンチー キャベツの中華和え 中華スープ	米、油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、白ごま	なし、もやし、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、コーン、えのきたけ	☆ヨーグルト 麦茶 クラッカー ☆ホットココア	エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 22.8 g カルシウム 192 mg
16 （水）	食パン ミートボール ごぼうサラダ 野菜たっぷりコーンスープ	食パン、じゃがいも、三温糖、マヨネーズ（ノンエッグ）、片栗粉	ヨーグルト（無糖）、豚ひき肉、牛乳、すりごま	たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、コーン、あさつき	バナナ 牛乳 芋けんぴ ☆ヨーグルトシェーク	エネルギー 444 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 18.3 g カルシウム 188 mg
17 （木）	★バースデーパーティー バナナ おばけカレー スパゲティサラダ イタリアンスープ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、スパゲティ、マヨネーズ（ノンエッグ）、三温糖、油	牛乳、豚コマ、ツナ油漬缶、バター、ベーコン、スキムミルク	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、トマト、しめじ、えのきたけ、きゅうり	せんべい 麦茶 ☆キャロットケーキ牛乳	エネルギー 675 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 26.5 g カルシウム 227 mg
18 （金）	焼きそば さつま芋の甘煮 豆腐ときのこのみそ汁	蒸し焼きそばめん（卵なし）、さつまいも、三温糖、油、ゆでうどん	木綿豆腐、豚コマ、白みそ	りんご濃縮果汁、キャベツ、にんじん、しめじ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	クラッカー 牛乳 ゴマビスケット りんごジュース	エネルギー 441 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 11.7 g カルシウム 144 mg
19 （土）	ツナピラフ 野菜コンソメスープ ミニゼリー	米	牛乳、ツナ油漬缶、バター	キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、えのきたけ、コーン、マッシュルーム缶、グリーンピース	せんべい 麦茶 クラッカー牛乳	エネルギー 390 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 11.6 g カルシウム 160 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 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		
21 － 月 －	ご飯 豆腐入り松風焼き 筑前煮 わかめのすまし汁	米、パン粉、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも、みそ、白ごま、スキムミルク	オレンジ濃縮果汁、にんじん、たまねぎ、れんこん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、いんげん、生わかめ、えのきだけ、干しいたけ	チーズ 麦茶 ビスケット オレンジジュース	エネルギー 477 kca たんぱく質 19.5 g 脂 質 11.1 g カルシウム 136 mg
22 － 火 －	ご飯 りんご 豚肉のすき焼き風煮 きゃべつのごま和え 大根のみそ汁	米、しらたき、三温糖	焼き豆腐、豚コマ、みそ、すりごま	りんご、キャベツ、はくさい、にんじん、だいこん、えのきだけ、ねぎ、しめじ、きゅうり、あさつき	クラッカー 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 336 kca たんぱく質 9.7 g 脂 質 6.0 g カルシウム 86 mg
23 － 水 －	食パン タンドリーチキン コーンサラダ チンゲン菜のスープ	食パン、三温糖、片栗粉、油	鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト(無糖)、きな粉、ハム	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、コーン、きゅうり、えのきだけ、にんにく	ウエハース 牛乳 ☆ミルクくずもち 麦茶	エネルギー 379 kca たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.4 g カルシウム 102 mg
24 － 木 －	ご飯 バナナ さばの生姜焼き 切干大根の煮物 豚汁	米、三温糖	さば、木綿豆腐、豚コマ、みそ、さつま揚げ、油揚げ、かれい	バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん、干しいたけ	☆人参スティック 牛乳 ビスケット 麦茶	エネルギー 460 kca たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.7 g カルシウム 112 mg
25 － 金 －	けんちんうどん ひらひらしゅうまい 梨	ゆでうどん、米、さといも、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、三温糖	鶏ひき肉、鶏もも、白ごま	なし、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、しょうが	野菜バー 牛乳 ☆わかめおにぎり 麦茶	エネルギー 414 kca たんぱく質 17.2 g 脂 質 8.9 g カルシウム 47 mg
26 － 土 －	🍷パンランチ ツナサンド、ジャムコッペ バナナ 牛乳	コッペパン	牛乳	ぶどう濃縮果汁、バナナ	せんべい 麦茶 ビスケット ぶどうジュース	エネルギー 395 kca たんぱく質 10.4 g 脂 質 8.6 g カルシウム 212 mg
28 － 月 －	ご飯 さんまのかば焼き ひじきの煮物 塩ちゃんこ汁	米、油、片栗粉、三温糖	乳酸菌飲料、さんま、木綿豆腐、鶏もも、油揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ、れんこん、ひじき、干しいたけ、グリーンピース、しょうが	クラッカー 麦茶 おからかりんとう 乳酸ドリンク	エネルギー 503 kca たんぱく質 16.9 g 脂 質 19.2 g カルシウム 107 mg
29 － 火 －	ご飯 りんご 八宝菜 春雨サラダ 中華風みそスープ	米、さつまいも、はるさめ、ごま油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚コマ、みそ、ちくわ、白ごま、黒ごま	はくさい、りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、もやし、しめじ、えのきだけ、干しいたけ、たけのこ	せんべい 麦茶 ☆さつまいも蒸しパン 牛乳	エネルギー 566 kca たんぱく質 14.8 g 脂 質 16.2 g カルシウム 233 mg
30 － 水 －	食パン 梨 イタリアンハンバーグ ジャーマンポテト 野菜スープ	じゃがいも、食パン、パン粉、三温糖	豚ひき肉、ベーコン	野菜ジュース、なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、しめじ、コーン、グリーンピース	ビスケット 牛乳 クラッカー キャロットジュース	エネルギー 416 kca たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.7 g カルシウム 57 mg
31 － 木 －	デミハヤシライス コールスローサラダ きのこのスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ(ノンエッグ)	牛乳、豚コマ、ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、えのきだけ、マッシュルーム缶、コーン、干しいたけ	野菜バー 牛乳 ☆フルーチェ ウエハース 麦茶	エネルギー 469 kca たんぱく質 10.9 g 脂 質 17.4 g カルシウム 93 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