

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 (水)	雑穀ご飯 鶏の唐揚げ キャベツの中華和え 中華スープ バナナ	米、片栗粉、三温糖、油、ごま油、七分つき押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわ(精白粒)	鶏もも肉、ヨーグルト、牛乳、ハム、白ごま	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、ブラックベリージャム、しめじ	せんべい 麦茶 ビスケット ☆ブラックベリーヨーグルトシェーク	エネルギー 544 kcal たんばく質 18.0 g 脂 質 18.9 g カルシウム 179 mg
02 (木)	食パン タンドリーチキン マカロニサラダ ミネストローネスープ	食パン、じゃがいも、ツイストマカロニ、マヨネーズ(ノンエッグ)	鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト、ハム	にんじん、キャベツ、トマト、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、トマトピューレ	ウエハース 牛乳 ☆ブルーチェ するめ 麦茶	エネルギー 415 kcal たんばく質 22.0 g 脂 質 16.9 g カルシウム 84 mg
03 (金)	ご飯 豆腐入り松風焼き よろ昆布 大根のみそ汁 りんご	米、パン粉、片栗粉、三温糖	乳酸菌飲料、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、ちくわ、白ごま、スキムミルク	りんご、にんじん、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、刻みこんぶ、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 447 kcal たんばく質 17.4 g 脂 質 8.0 g カルシウム 133 mg
06 (月)	ご飯 さばの生姜焼き 野菜炒め さつまいもときのこのみそ汁 バナナ	米、さつまいも、ごま油	さば、みそ	りんご濃縮果汁、バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ピーマン	☆ブラックベリーヨーグルト 麦茶 クラッカー りんごジュース	エネルギー 498 kcal たんばく質 19.1 g 脂 質 12.3 g カルシウム 62 mg
07 (火)	こくうまナポリタン コールスローサラダ チンゲン菜のスープ	スパゲティー、三温糖、小町麴、マヨネーズ(ノンエッグ)	牛乳、バター、ベーコン、ハム	たまねぎ、トマトピューレ、キャベツ、にんじん、ピーマン、チンゲンサイ、コーン缶、しめじ、きゅうり、えのきたけ	ビスケット 麦茶 ☆キャラメルお麴ラスク 牛乳	エネルギー 518 kcal たんばく質 16.3 g 脂 質 23.8 g カルシウム 192 mg
08 (水)	バジルカレー フレンチサラダ きのこのみそ汁 りんご	米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、豚コマ、みそ、ツナ油漬缶	たまねぎ、りんご、にんじん、キャベツ、だいこん、しめじ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、あさつき	☆人参スティック 牛乳 せんべい ☆ホットココア	エネルギー 565 kcal たんばく質 16.4 g 脂 質 20.3 g カルシウム 201 mg
09 (木)	ご飯 鶏肉のみそ焼き ほっこり煮 小松菜のすまし汁	米、じゃがいも、三温糖	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、みそ	にんじん、こまつな、たまねぎ、れんこん、えのきたけ	バナナ 牛乳 ビスケット 牛乳	エネルギー 507 kcal たんばく質 23.4 g 脂 質 18.7 g カルシウム 276 mg
10 (金)	🍷パースデーパーティー 食パン おばけハンバーグ スパゲッティサラダ 梨	食パン、ホットケーキミックス、スパゲティー、マヨネーズ(ノンエッグ)、パン粉	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、バター、チーズ	なし、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、ブラックベリージャム、コーン缶、きゅうり、あさつき	せんべい 麦茶 ☆ブラックベリーケーキ 牛乳	エネルギー 558 kcal たんばく質 22.6 g 脂 質 24.4 g カルシウム 228 mg
11 (土)	ウインナーピラフ 野菜スープ ミニゼリー	米	牛乳、ウインナー、バター	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、マッシュルーム缶、コーン缶	せんべい 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 391 kcal たんばく質 10.7 g 脂 質 13.7 g カルシウム 203 mg
14 (火)	カレーうどん とり天 バナナ	ゆでうどん、米、油、片栗粉、小麦粉	鶏むね肉、豚コマ、油揚げ、かつお節、白ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、あおのり	クラッカー 牛乳 ☆おかかおにぎり 麦茶	エネルギー 576 kcal たんばく質 24.8 g 脂 質 17.9 g カルシウム 61 mg
15 (水)	ご飯 カレイの煮つけ ほうれん草のおかか和え 根菜の塩麴汁	米、さつまいも、三温糖、片栗粉	かれい、牛乳、きな粉、白みそ、かつお節	もやし、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ、れんこん、干しいたけ	せんべい 麦茶 ☆ミルクくずもち 麦茶	エネルギー 360 kcal たんばく質 18.6 g 脂 質 3.9 g カルシウム 115 mg
16 (木)	食パン ポテトコロッケ風 ごぼうサラダ ホワイトシチュー りんご	じゃがいも、食パン、パン粉、油、小麦粉、三温糖、マヨネーズ(ノンエッグ)	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、すりごま	ぶどう濃縮果汁、りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、しめじ、ごぼう、きゅうり、ほうれん草、コーン缶	ビスケット 牛乳 クラッカー ぶどうジュース	エネルギー 545 kcal たんばく質 15.3 g 脂 質 15.8 g カルシウム 104 mg
17 (金)	雑穀ご飯 ジャージャー豆腐 もやしの中華風和え物 ビーフンスープ	米、ビーフン、三温糖、片栗粉、ごま油、七分つき押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわ(精白粒)	ヨーグルト、厚揚げ、豚コマ、ベーコン、赤みそ、白ごま	もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、干しいたけ、たけのこ	☆スティック芋 牛乳 ☆ヨーグルト ウエハース 麦茶	エネルギー 451 kcal たんばく質 17.6 g 脂 質 11.3 g カルシウム 347 mg
18 (土)	ミートソーススパゲティ きのこのスープ バナナ	スパゲティー、三温糖	豚ひき肉、バター	野菜ジュース、にんじん、トマトピューレ、たまねぎ、チンゲンサイ、しめじ、えのきたけ、干しいたけ、バナナ	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 364 kcal たんばく質 12.7 g 脂 質 8.6 g カルシウム 57 mg
20 (月)	ご飯 鮭の照り焼き 肉じゃが 塩ちゃんこ風汁	米、じゃがいも、さつまいも、しらたき、三温糖	牛乳、鮭、木綿豆腐、豚コマ、黒ごま	はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、グリーンピース	ウエハース 麦茶 ☆さつまいも蒸しパン 牛乳	エネルギー 539 kcal たんばく質 24.2 g 脂 質 11.9 g カルシウム 225 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		
21 (火)	味噌ラーメン 米つき団子 りんご	ゆで中華めん、もち米、ごま油	豚ひき肉、豚コマ、白みそ、さつまあげ、赤みそ	りんご、たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、コーン缶、にら	☆いちごジャムヨーグルト 麦茶 ☆肉まん 麦茶	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.2 g カルシウム 78 mg	
22 (水)	ご飯 カツ煮 ひじきの煮物 具だくさんみそ汁	米、油、小麦粉、三温糖	豚肉(ロース)、さつま揚げ、みそ、油揚げ	バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ、れんこん、しめじ、えのきたけ、ひじき、干ししいたけ、グリーンピース	ビスケット 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 469 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 13.8 g カルシウム 60 mg	
23 (木)	食パン のり塩チキン コーンサラダ 野菜コンソメスープ	食パン、じゃがいも、片栗粉、油、三温糖	鶏もも肉、ヨーグルト、牛乳、ハム	もも缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、あおのり	バナナ 牛乳 芋けんぴ ☆ピーチヨーグルトシェーク	エネルギー 466 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 20.8 g カルシウム 113 mg	
24 (金)	デミハヤシライス かぼちゃサラダ きのこのスープ 梨	米、ポップコーン、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、なし、かぼちゃ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、マッシュルーム缶、しめじ、えのきたけ、干ししいたけ	クラッカー 牛乳 ☆ポップコーン 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 25.5 g カルシウム 178 mg	
25 (土)	カレーライス 豆腐ときのこのみそ汁 バナナ	米、じゃがいも、油	木綿豆腐、豚コマ、白みそ、スキムミルク	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	クラッカー 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 469 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 13.0 g カルシウム 82 mg	
27 (月)	ご飯 八宝菜 春雨サラダ 中華風みそスープ	米、小麦粉、三温糖、はるさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、豚コマ、みそ、バター、ちくわ、白ごま	バナナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、りんご、チンゲンサイ、きゅうり、もやし、しめじ、干ししいたけ、たけのこ	野菜バー 麦茶 ☆アップルケーキ 牛乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 21.9 g カルシウム 232 mg	
28 (火)	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ 梨	ゆでうどん、米、さといも、小麦粉、油、三温糖	ちくわ、鶏もも、鶏ひき肉	なし、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、あおのり	☆豆腐とわかめのみそ汁 ☆とりそばろおにぎり 麦茶	エネルギー 421 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 9.5 g カルシウム 75 mg	
29 (水)	きのこカレー スパゲティサラダ ほうれん草のみそ汁	米、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ(ノンエッグ)、三温糖、油	スキムミルク、鶏もも肉、みそ、ツナ油漬缶、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ	ビスケット 牛乳 ☆ヨーグルト クラッカー 麦茶	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.1 g カルシウム 301 mg	
30 (木)	食パン タラフライ フレンチサラダ かぼちゃのシチュー	さつまいも、食パン、油、パン粉、小麦粉、三温糖	牛乳、たら、ツナ油漬缶	キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、コーン缶、きゅうり	チーズ 麦茶 ☆ふかし芋(さつまいも) 牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.7 g カルシウム 268 mg	
31 (金)	ご飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のごま和え 大根のみそ汁	米、三温糖、油、片栗粉	豚もも、みそ、すりごま	りんご、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、あさつき	クラッカー 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 394 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 9.1 g カルシウム 81 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。