

# 10月 献立表

すずの丘保育園

| 日<br>曜    | 献立名   | 材料名(昼食・3時おやつ)   |   |   | 10時おやつ<br>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  |                                     |  |
| 02<br>(月) | 御飯<br>鮭の西京焼き<br>切干し大根の煮物(ちくわ)<br>きのこのコンソメスープ      | 米、砂糖、おつゆ麩、油   | 牛乳、キングサーモン、ベーコン千切り(卵・乳使用)、ちくわ、きな粉、油揚げ、白みそ | キャベツ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、切り干しだいごん、にんじん、いんげん                                | パインジュース<br>お麩ラスク<br>牛乳              | エネルギー 502 kcal<br>たんぱく質 23.8 g<br>脂 質 16.3 g<br>カルシウム 227 mg |
| 03<br>(火) | 御飯<br>おから入り松風焼き<br>春雨と昆布の酢の物<br>けんちん汁             | さつまいも、米、国産はるさめ、砂糖、油、片栗粉   | 牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、おから、ちくわ、白みそ           | パイン缶、きゅうり、たまねぎ、にんじん、だいごん、ごぼう、ねぎ、白炒りごま(ごま)、刻みごんぶ                       | 野菜ジュース<br>焼きいも<br>牛乳                | エネルギー 573 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂 質 16.6 g<br>カルシウム 267 mg |
| 04<br>(水) | 御飯<br>春雨とひき肉の炒め物<br>ポテトサラダ(ハム)<br>小松菜と豆腐のみそ汁      | 米、じゃがいも、国産はるさめ、マヨネーズ(卵・乳不使用)、フレンチドレッシング(卵)                        | 牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ハム千切り(卵・乳使用)、白みそ、油揚げ         | たまねぎ、みかん缶、こまつな、きゅうり、にんじん、ピーマン、スイートコーン、白炒りごま(ごま)                       | グレープジュース<br>みかんムース                  | エネルギー 660 kcal<br>たんぱく質 19.6 g<br>脂 質 20.9 g<br>カルシウム 180 mg |
| 05<br>(木) | お弁当   | コーンフロスティ(卵・乳不使用)  | 牛乳  |   | オレンジジュース<br>コーンフレーク<br>牛乳           | エネルギー 168 kcal<br>たんぱく質 6.5 g<br>脂 質 6.0 g<br>カルシウム 165 mg   |
| 06<br>(金) | ハヤシライス<br>コーンフレークサラダ<br>バナナ                       | 米、じゃがいも、コーンフロスティ(卵・乳不使用)、フレンチドレッシング(卵)、バター                        | 牛乳、豚肉(もも)こま、ハム千切り(卵・乳使用)                  | バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、スイートコーン                                       | りんごジュース<br>ビスケット<br>牛乳              | エネルギー 662 kcal<br>たんぱく質 23.2 g<br>脂 質 19.9 g<br>カルシウム 268 mg |
| 10<br>(火) | ジャージャー麺<br>ブロッコリーのごまマヨネーズ和え<br>甘夏みかん缶             | 冷凍中華麺(卵・乳不使用)、ホットビスケット(卵・乳使用)、砂糖、エッグゲアマヨネーズ(卵・乳不使用)、ごま油(ごま)、油、片栗粉 | 牛乳、豚ひき肉、鶏卵、ちくわ                            | 甘夏みかん缶(ブローコン)、ブロッコリー、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、スイートコーン、すりごま、しょうが、にんにく          | パインジュース(パック)<br>豆腐ブレッド<br>牛乳        | エネルギー 556 kcal<br>たんぱく質 26.4 g<br>脂 質 22.1 g<br>カルシウム 261 mg |
| 11<br>(水) | 御飯<br>豆乳クリームコロッケ<br>(付)キャベツ<br>里芋のそぼろ煮            | 米、蒸しパンミックス、さといも、さつまいも、油、黒砂糖、片栗粉、砂糖                                | 牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豆乳、卵                         | だいごん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、いんげん  | グレープジュース<br>黒糖豆乳蒸しパン(さつまいも入り)<br>牛乳 | エネルギー 564 kcal<br>たんぱく質 18.3 g<br>脂 質 15.8 g<br>カルシウム 265 mg |
| 12<br>(木) | 御飯<br>鶏肉と厚揚げの煮物<br>マカロニサラダ<br>小松菜と麩のすまし汁          | 米、ツイストマカロニ、マヨネーズ(卵・乳不使用)、おつゆ麩、砂糖                                  | 牛乳、生揚げ、鶏もも肉(こま)、ツナフレーク油漬、油揚げ              | たまねぎ、しらたき、こまつな、きゅうり、にんじん、スイートコーン、いんげん                                 | オレンジジュース<br>野菜かりんとう(乳)<br>牛乳        | エネルギー 580 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂 質 24.7 g<br>カルシウム 313 mg |
| 13<br>(金) | 御飯<br>鶏肉の照り焼き<br>(付)サニーレタス<br>春雨サラダ(中華風)          | 米、さつまいも、砂糖、国産はるさめ、油、ごま油(ごま)、片栗粉                                   | 鶏もも肉、白みそ、油揚げ                              | もやし、みかん缶、バナナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、サニーレタス、レタス、すりごま、しょうが                      | りんごジュース<br>フルーツゼリー                  | エネルギー 503 kcal<br>たんぱく質 17.1 g<br>脂 質 11.5 g<br>カルシウム 97 mg  |
| 16<br>(月) | 御飯<br>鶏肉とマカロニのトマト煮<br>五目納豆<br>豆腐と麩のすまし汁           | 米、じゃがいも、ツイストマカロニ、砂糖、おつゆ麩  | 牛乳、鶏もも肉(こま)、木綿豆腐、挽きわり納豆                   | たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、めかぶわかめ、いんげん、スイートコーン                               | パインジュース(パック)<br>焼きドーナツ(いちご)<br>牛乳   | エネルギー 532 kcal<br>たんぱく質 21.9 g<br>脂 質 18.2 g<br>カルシウム 303 mg |
| 17<br>(火) | 誕生日会<br>パン・ロールパン<br>キャベツメンチ<br>(付)サラダ菜            | ロールパン、ハーフスパゲティ、マヨネーズ(卵・乳不使用)、油、片栗粉                                | 卵、ハム千切り(卵・乳使用)                            | パイン缶、ブロッコリー、しめじ、きゅうり、にんじん、スイートコーン、サラダ菜                                | 野菜ジュース<br>ケーキ<br>麦茶                 | エネルギー 570 kcal<br>たんぱく質 16.0 g<br>脂 質 25.5 g<br>カルシウム 63 mg  |
| 18<br>(水) | 秋野菜カレーライス<br>ブロッコリーとちくわのごま酢あえ<br>オレンジ(1/6)        | 米、さつまいも、砂糖、油  | 鶏もも肉(こま)、ちくわ                              | ブロッコリー、たまねぎ、オレンジ、にんじん、しめじ、オニオンソテー、スイートコーン(冷凍)、白炒りごま(ごま)               | グレープジュース<br>ヨーグルト(食物繊維)<br>ウエハース    | エネルギー 518 kcal<br>たんぱく質 15.8 g<br>脂 質 12.4 g<br>カルシウム 125 mg |
| 19<br>(木) | 御飯<br>マーボー豆腐<br>ほうれん草の炒り卵和え<br>白菜とたまねぎのスープ        | 米、ツイストマカロニ、砂糖、片栗粉、ごま油(ごま)   | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、きな粉、茨城県産炒り卵、白みそ              | ほうれんそう、はくさい、ねぎ、たまねぎ、にんじん、スイートコーン、えのきたけ、いんげん、ひじき、しょうが、にんにく             | オレンジジュース<br>マカロニきな粉<br>牛乳           | エネルギー 520 kcal<br>たんぱく質 23.0 g<br>脂 質 16.1 g<br>カルシウム 306 mg |
| 20<br>(金) | 御飯<br>焼魚(鮭)<br>春雨とひじきの中華和え<br>さつまいも汁              | 米、食パン(乳)、さつまいも、国産はるさめ、砂糖、ごま油(ごま)                                  | 牛乳、甘塩鮭(骨なし)、鶏もも肉(こま)、白みそ                  | もやし、きゅうり、いちごジャム、にんじん、だいごん、こまつな、ひじき                                    | りんごジュース<br>ジャムサンド(いちご)<br>牛乳        | エネルギー 586 kcal<br>たんぱく質 27.5 g<br>脂 質 15.8 g<br>カルシウム 240 mg |
| 23<br>(月) | さといも御飯<br>春巻き<br>白滝ともやしの和え物<br>冬瓜と卵のスープ           | 米、さといも、油、砂糖、片栗粉、ごま油(ごま)   | 牛乳、卵、油揚げ                                  | もやし、とうがん、きゅうり、しらたき、にんじん、こまつな、スイートコーン、すりごま                             | パインジュース(パック)<br>もち麦とごまのせんべい<br>牛乳   | エネルギー 474 kcal<br>たんぱく質 15.9 g<br>脂 質 20.2 g<br>カルシウム 246 mg |
| 24<br>(火) | 洋風あんかけ焼きそば<br>ほうれん草のきのこ和え<br>厚焼き玉子<br>バナナ         | 焼きそばめん、米、砂糖、片栗粉、油   | 牛乳、豚肉(肩ロース)こま、卵(厚焼き卵)、鶏ひき肉                | ほうれんそう、バナナ、もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、なめたけ、しょうが、にんにく、ひじき                      | 野菜ジュース<br>ひじきとそぼろのおにぎり<br>牛乳        | エネルギー 651 kcal<br>たんぱく質 27.0 g<br>脂 質 20.8 g<br>カルシウム 261 mg |
| 25<br>(水) | 御飯<br>肉団子と根菜の煮物<br>たくあんサラダ<br>豆腐とほうれん草のみそ汁        | 米、片栗粉、砂糖  | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、きな粉、白みそ、油揚げ             | だいごん、キャベツ、ほうれんそう、しめじ、きゅうり、にんじん、スイートコーン、いんげん、だいごん(たくあん)、白炒りごま(ごま)、しょうが | グレープジュース<br>きな粉ドーナツ<br>牛乳           | エネルギー 570 kcal<br>たんぱく質 24.4 g<br>脂 質 22.0 g<br>カルシウム 283 mg |
| 26<br>(木) | 御飯<br>チンジャオロース<br>さつまいものサラダ<br>大根と小松菜の中華スープ       | さつまいも、米、マヨネーズ(卵・乳不使用)、砂糖、片栗粉、ごま油(ごま)                              | 牛乳、豚肉(肩ロース)こま、ちくわ                         | バナナ、たまねぎ、オレンジ、だいごん、きゅうり、ピーマン、こまつな、にんじん、スイートコーン、にんにく、しょうが              | オレンジジュース<br>オレンジ&バナナ<br>牛乳          | エネルギー 620 kcal<br>たんぱく質 20.0 g<br>脂 質 23.9 g<br>カルシウム 235 mg |
| 27<br>(金) | 御飯<br>舞茸と厚揚げの中華炒め<br>もやしのごま酢和え<br>大根と麩のみそ汁        | 米、食パン、砂糖、バター、片栗粉、おつゆ麩、ごま油(ごま)、油                                   | 牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)こま、ツナフレーク油漬、白みそ            | もやし、たまねぎ、パイン缶、だいごん、きゅうり、まいたけ、こまつな、にんじん、すりごま、カットわかめ                    | りんごジュース<br>みそバタートースト<br>牛乳          | エネルギー 600 kcal<br>たんぱく質 23.7 g<br>脂 質 23.0 g<br>カルシウム 311 mg |
| 30<br>(月) | 御飯<br>かじきの風味焼<br>ひじきとさつまいもの炒り煮<br>春雨スープ           | 米、蒸しパンミックス、さつまいも、パン粉、国産はるさめ、エッグゲアマヨネーズ(卵・乳不使用)、油、砂糖               | 牛乳、かじき(切り身)、ベーコン千切り(卵・乳使用)、油揚げ            | みかん缶、にんじん、にんじんペースト、こまつな、いんげん、ひじき                                      | パインジュース(パック)<br>にんじん蒸しパン<br>牛乳      | エネルギー 596 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂 質 21.2 g<br>カルシウム 272 mg |
| 31<br>(火) | ハロウィン<br>ハロウィンカレー<br>ウィンナーの卵巻き<br>ブロッコリーとチキンのマヨ和え | 米、マヨネーズ(卵・乳不使用)、バター   | 鶏もも肉(こま)                                  | ブロッコリー、たまねぎ、かぼちゃ、だいごん、にんじん、スイートコーン、オニオンソテー                            | 野菜ジュース<br>ハロウィンお菓子<br>麦茶            | エネルギー 464 kcal<br>たんぱく質 15.1 g<br>脂 質 13.9 g<br>カルシウム 65 mg  |