



# 令和5年10月献立表

# きし保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
2 月	ご飯 豚肉の塩麹炒め 春雨とハムのサラダ 豆腐の味噌汁 デザート	米/調合油/ごま油/ 緑豆春雨/オリーブ油 /上白糖	豚肩ロース肉/ロース ハム/卵/木綿豆腐/ 白味噌/チキンナゲッ ト/牛乳	にんにく/長葱/きゅうり/ /トマト/小松菜/オレンジ	チキンナゲット 牛乳	
3 火	バターロール ハンバーグ ツナサラダ ベーコンスープ デザート	ロールパン/パン粉/ マヨネーズ/米/上白 糖	合びき肉/豚ひき肉/ 卵/牛乳/ツナ缶/ ベーコン/干ひじき(ス テン缶、乾)/油揚げ	玉葱/レタス/きゅうり/ 黄パプリカ/ブロッコリー /ぶどうジュース/人参	お菓子 牛乳	ひじきご飯 麦茶
4 水	麦ご飯 鯖の塩焼き さつま揚げときゃべつの塩炒め 切干大根の漬物 なめこの味噌汁 デザート	米/押麦/オリーブ油 /幼児りんごジュース /じゃが芋/無塩パ ター	鯖/さつま揚げ/塩昆 布/白味噌/ベーコン /牛乳	キャベツ/切干大根/きゅ うり/なめこ/小松菜	お菓子 牛乳	ベイクトポテト 牛乳
5 木	蟹のトマトクリームパスタ かぼちゃのフリッター コールスロー コンソメスープ デザート	スパゲッティ/オリー ブ油/薄力粉/調合油 /マヨネーズ/もち米 /片栗粉	かにフレーク/生ク リーム/卵/豚ひき肉 /牛乳	玉葱/にんにく/パセリ/ かぼちゃ/キャベツ/きゅ うり/コーン缶/パナナ/ 生しいたけ(菌床栽培、生) /生姜	お菓子 牛乳	真珠蒸し 牛乳
6 金	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き しぐれサラダ はんぺん汁 デザート	米/マヨネーズ/上白 糖/ごま油/上白糖/ 薄力粉	メルルーサ/白味噌/ ロースハム/ダイス チーズ/はんぺん/牛 乳/卵/ホイップクリーム	きゅうり/人参/キャベツ /糸みつば/オレンジ	お菓子 牛乳	ホイップケーキ 牛乳
7 土	ご飯 牛肉のオイスターソース炒 ブロッコリーのごま和え かぶの味噌汁 デザート 牛乳	米/オリーブ油/上白 糖/片栗粉/白いりご ま/白すりごま/上白 糖	牛ばら肉/白味噌/牛 乳/ゼラチン	小松菜/ブロッコリー/ト マト/かぶ/パナナ/りん ごジュース	お菓子 牛乳	りんごゼリー
10 火	ごぼうと豚肉のうどん かしわ天 大根とほたてのサラダ デザート	うどん/天ぷら粉/調 合油/マヨネーズ/ス ボンジケーキミックス	豚肩ロース肉/柔らか 鶏ささ身/ホタテ風味 フレーク/プチダノン /ホイップクリーム(乳脂肪・ 植物性)/牛乳	ごぼう/長葱/ほうれん草 /大根/きゅうり	お菓子 牛乳	シフォンケーキ(プレーン) 牛乳
11 水	食パン かわいいの香草焼き アスパラとふわふわ卵 オニオンスープ デザート	食パン/マヨネーズ/ パン粉/オリーブ油/ 米/上白糖	まがれい/粉チーズ/ 卵/豚ひき肉/牛乳	パセリ/アスパラ/レタス /玉葱/ぶどうジュース/ 生姜	お菓子 牛乳	そぼろご飯 牛乳
12 木	カレーライス ごぼうサラダ ポパイスープ デザート 牛乳	米/オリーブ油/マヨ ネーズ/白すりごま/ 白いりごま/そうめん	豚肩ロース肉/白味噌 /ベーコン/牛乳/卵	玉葱/ごぼう/人参/ブ ロccoli/トマト/ほう れん草/オレンジ/小葱	お菓子 牛乳	煮麺
13 金	ご飯 まぐろカツ カリフラワーのソテー もやしの味噌汁 デザート	米/薄力粉/パン粉/ 調合油/オリーブ油/ ホットケーキミックス /グラニュー糖	めかじき/卵/ベーコ ン/油揚げ/白味噌/ 牛乳	カリフラワー/にんにく/ キャベツ/緑豆もやし/パ ナナ	お菓子 牛乳	さくさくクッキー 牛乳
14 土	ご飯 焼肉 かぶのさっと煮 麩の味噌汁 デザート	米/上白糖/ごま油/ オリーブ油/白いりご ま/小町麩	豚肩ロース肉/ツナ缶 /白味噌	にんにく/長葱/かぶ/ア スパラ/オレンジ	お菓子 牛乳	わかめご飯 ほうじ茶
16 月	ご飯 塩麹ガーリックチキン きゅうりとトマトの和え物 白菜と塩昆布の中華漬け 小松菜の味噌汁 デザート	米/ごま油/上白糖/ サンドイッチ用食パン /グラニュー糖/マー ガリン	鶏もも肉/塩昆布/油 揚げ/白味噌/飲む ヨーグルト(Ca強化)/ 牛乳	きゅうり/トマト/白菜/ 小松菜	お菓子 牛乳	ラスク 牛乳
17 火	塩ラーメン 高野豆腐のから揚げ 三色ナムル デザート	タンメン/ごま油/白 いりごま/薄力粉/調 合油/上白糖/上白糖	高野豆腐/クリーム チーズ/生クリーム/ 卵/牛乳	緑豆もやし/にら/コーン 缶/ほうれん草/人参/ きゅうり/パナナ/レモン 果汁	お菓子 牛乳	チーズケーキ 牛乳

※献立は都合により変更する場合があります。



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
18 水	黒糖ロール 鰹のトマトソースがけ かぼちゃサラダ ジュリアンスープ デザート	黒糖ロール／薄力粉／ オリーブ油／マヨネー ズ／米／白いりごま／ ごま油	まあじ／ロースハム／ しらす干し／牛乳	かぼちゃ／きゅうり／レタ ス／人参／キャベツ／オレ ンジ	じゃこ人参ご飯 牛乳	
19 木	ご飯 豚肉の塩昆布炒め 小松菜のたらこ和え きゅうりの梅ドレ 生揚げとねぎの味噌汁 デザート	米／ごま油／上白糖／ スイートカットポテト ／無塩バター／上白糖	豚肩ロース肉／塩昆布 ／ほぐしたらこ／生揚 げ／白味噌／プチダノ ン／牛乳／卵黄	キャベツ／小松菜／きゅう り／梅干し／小葱	スイートポテト 牛乳	
20 金	緑黄色ふりかけご飯 鮭の西京焼き カニサラダ 名取汁 デザート	米／マヨネーズ／上白 糖	トラウトサーモン／西 京味噌／かにフレーク ／鶏もも肉／ゼラチン ／牛乳／ホイップクリーム	レタス／きゅうり／大根／ 人参／小松菜／オレンジ	ココアプリン 牛乳	
21 土	カレーライス 鶏のから揚げ ポタージュスープ デザート	米／オリーブ油／片栗 粉	豚肩ロース肉／鶏もも 肉／プチダノン	玉葱／人参／にんにく／りん ごジュース	プチダノン お菓子	
23 月	肉うどん 竹輪の磯辺揚げ もやしとにらの和え物 デザート	うどん／天ぷら粉／調 合油／上白糖／ごま油 ／片栗粉／オリーブ油	豚肩ロース肉／卵／白 味噌／焼き竹輪／青の り／絹豆腐／牛乳	長葱／緑豆もやし／にら／ オレンジ	豆腐のフラウニー 牛乳	
24 火	鶏の炊き込みごはん 肉じゃが ほうれん草のお浸し 豆腐とわかめの味噌汁 デザート	米／じゃが芋／上白糖 ／オリーブ油／ホット ケーキミックス／調合 油	油揚げ／豚肩ロース肉 ／かつお節／木綿豆腐 ／生わかめ／白味噌／ ウインナー／卵牛乳	人参／小葱／玉葱／ほうれ ん草／バナナ	アメリカンドック 牛乳	
25 水	ご飯 さんまのかば焼き 人参のごま和え きゅうり漬け きゃべつの味噌汁 デザート 牛乳	米／片栗粉／薄力粉／ 調合油／上白糖／上白 糖／黒いりごま／黒す りごま／ごま油	さんま／油揚げ／白味 噌／牛乳／ゼラチン	人参／きゅうり／キャベツ ／オレンジ／みかん缶／温 州蜜柑缶詰(液汁)	みかんゼリー	
26 木	クロワッサン スパニッシュオムレツ カラフルサラダ かぶのスープ デザート	クロワッサン／じゃが 芋／米／ごま油	卵／豚ひき肉／ダイス チーズ／牛乳／ロース ハム／なると	きゅうり／トマト／コーン 缶／キャベツ／アスパラ／ かぶ／ぶどうジュース／長 葱／小葱	チャーハン 麦茶	
27 金	ご飯 鯖の味噌煮 切干大根 浅漬け 豆腐のお吸い物 デザート	米／上白糖／オリーブ 油／食パン／マーガリ ン	鯖／白味噌／油揚げ／ 木綿豆腐／牛乳	生姜／切干大根／人参／干 し椎茸／きゅうり／かぶ／ ほうれん草／オレンジ	シュガートースト 牛乳	
28 土	焼きそば 大根と竹輪の煮物 ほうれん草とツナの和え物 玉葱の味噌汁 デザート	焼きそば／オリーブ油 ／上白糖／白すりごま ／米	豚肩ロース肉／青のり ／焼き竹輪／赤味噌／ ツナ缶／油揚げ／白味 噌／プチダノン／牛乳	キャベツ／人参／青ピーマ ン／大根／ほうれん草／玉 葱	青菜ご飯 牛乳	
30 月	ご飯 鶏南蛮 かぼちゃ煮 豚汁 デザート	米／片栗粉／調合油／ 上白糖／タンメン	鶏もも肉／豚肩ロース 肉／白味噌／粉チーズ	玉葱／人参／かぼちゃ／大 根／長葱／ごぼう／オレ ンジ／トマト／にんにく	イタリアンラーメン 牛乳	
31 火	カニチャーハン さつま芋のレモン煮 ナムル 青梗菜とホタテのスープ デザート	米／ごま油／オリーブ 油／さつま芋／無塩パ ター／上白糖／白いり ごま／上白糖／薄力粉	かにフレーク／卵／な ると／ホタテ風味フ レーク／プチダノン／ 牛乳	小葱／レモン果汁／人参／ 緑豆もやし／ほうれん草／ 青梗菜／かぼちゃペースト	ハロウィーンケーキ 牛乳	



月平均栄養価 エネルギー597Kca タンパク質22.9g 脂質21.1g

おすすめレシピを公開中♪

