

2024年10月 給食予定献立表 (3歳未満児)

保育室 ひかり



日	曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	火	ご飯 かぼちゃのクリームシチュー もやしのごま和え いちごヨーグルト	いももち 牛乳	鶏もも肉 スキムミルク 牛乳 ヨーグルト パルメ ザンチーズ	米 ジャが芋 油 白ごま 砂糖 いちごジャム	人参 玉葱 かぼちゃ ブロッコリー もやし 小 松菜	栄養価
2	水	さつまいもご飯 さわらのごまだれ焼き み そ汁 三色和え 果物(バナナ)	コーン蒸しパン 牛乳	さわら 油揚げ(きざみ) みそ 牛乳	ごはん さつまいも バター ごま ごま油 砂糖 白ごま ホットケーキ粉	かぼちゃ 小松菜 キャベ ツ きゅうり 人参 バナナ コーン	エネルギー: 476kcal タンパク: 22.3g 脂質: 14g
3	木	ご飯 メンチカツ すまし汁 もやしナムル 果物(オレンジ)	ポップコーン 牛乳	豚ひき肉 豆腐 削り節 竹輪 牛乳	米 パン粉 油 砂糖 ご ま油 ポップコーン	玉葱 ホウレン草 えのき もやし 人参 オレンジ	エネルギー: 464kcal タンパク: 18g 脂質: 13.7g
4	金	ご飯 麻婆豆腐 おかか和え(オクラ) すまし汁 果物(巨峰)	ヨーグルトチーズケーキ 牛乳	豚ひき肉 みそ 豆腐 削り節 煮干し ヨーグルト クリーム チーズ 卵 生クリーム 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗 粉 薄力粉	長葱 にら オクラ キャ ベツ わかめ 小松菜 に んじん ぶどう	エネルギー: 458kcal タンパク: 19.8g 脂質: 18.6g
5	土	カレーピラフ わかめス 果物(バナナ)	フルーツゼリー 星たべよ 牛乳	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 油 オレンジゼリー せんべい	玉葱 人参 わかめ コ ーン バナナ	エネルギー: 503kcal タンパク: 20g 脂質: 20.2g
7	月	スパゲティミートソース コンソメスープ 果物(グレープフルーツ)	焼きおにぎり 牛乳	豚ひき肉 豆腐 牛乳	マカロニ・スパゲッティ 油 米 ごま	玉葱 人参 セロリー は くさい しめじ グレープ フルーツ	エネルギー: 459kcal タンパク: 12.5g 脂質: 8.8g
8	火	ご飯 白身魚のクリーム煮 ゆかり和え みそ汁 果物(オレンジ)	フルーツヨーグルト せんべい 牛乳	たら みそ ヨーグルト 牛乳	米 小麦粉 油 焼きふ (白玉麩) せんべい	玉葱 キャベツ にんじん きゅ うり しそ だいこん 小松菜 オレンジ みかん缶 バナナ	エネルギー: 406kcal タンパク: 15.2g 脂質: 10.1g
9	水	ご飯 焼き豆腐の五目煮 みそ汁 黄桃缶	りんごケーキ 牛乳	焼き豆腐 豚もも みそ 牛乳	米 砂糖 ごま 小麦粉 バター	人参 玉葱 エリンギ さやい んげん かぼちゃ キャベツ 黄桃缶 りんご	エネルギー: 480kcal タンパク: 18.2g 脂質: 8.2g
10	木	ご飯 鶏のからあげ ツナサラダ みそ汁 果物(バナナ)	スイートポテト 牛乳	鶏もも まぐろ みそ 卵 黄 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 さつまいも バ ター	キャベツ 人参 きゅうり わかめ ほうれん草 玉 葱 バナナ	エネルギー: 471kcal タンパク: 16.5g 脂質: 11.6g
11	金	ご飯 焼きビーフン 白菜スープ 果物(オレンジ)	ビスケットケーキ 牛乳	豚肩ロース 牛乳 クリー ム	米 ビーフン 油 ビス ケット 砂糖	たまねぎ キャベツ にん じん はくさい もやし 人 参 オレンジ	エネルギー: 503kcal タンパク: 22.2g 脂質: 14.1g
12	土	ご飯 中華煮 みそ汁 果物(バナナ)	蒸しパン 牛乳	豚もも みそ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ラ ムネ	はくさい 玉葱 人参 に んじん 小松菜 だいこん バナナ	エネルギー: 489kcal タンパク: 10.7g 脂質: 19.3g
15	火	ご飯 ポークカレー 和風サラダ いちごヨーグルト	いももち 牛乳	豚もも まぐろ ヨーグルト パルメザンチーズ 牛乳	ごはん ジャが芋 油 砂 糖 白ごま いちごジャム	玉葱 人参 キャベツ きゅうり わかめ	エネルギー: 521kcal タンパク: 14.7g 脂質: 7.9g
16	水	サンマー麺 青菜のごまマヨ和え 果物(オレンジ)	わかめオニギリ 牛乳	豚もも 牛乳	中華めん 油 片栗粉 白ごま 米 ごま	エリンギ 人参 はくさい もやし 小松菜 とうもろ こし生 オレンジ わか め	エネルギー: 481kcal タンパク: 21.3g 脂質: 14.8g
17	木	ご飯 メンチカツ すまし汁 グリーンサラダ 果物(バナナ)	スイートポテト 牛乳	豚ひき肉 豆腐 削り節 ロースハム 卵黄 牛乳	ごはん パン粉 油 さつ まいも 砂糖 バター	玉葱 ホウレン草 えのき きゅうり キャベツ バナナ	エネルギー: 371kcal タンパク: 12.7g 脂質: 7.4g
18	金	ご飯 麻婆豆腐 おかか和え(オクラ) すまし汁 果物(巨峰)	ヨーグルトチーズケーキ 牛乳	豚ひき肉 みそ 豆腐 削り節 煮干し ヨーグルト クリーム チーズ 卵 生クリーム 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗 粉 薄力粉	長葱 にら オクラ キャ ベツ わかめ 小松菜 に んじん ぶどう	エネルギー: 533kcal タンパク: 19.6g 脂質: 21g
19	土	カレーピラフ わかめス 果物(バナナ)	フルーツゼリー かっぱえびせん 牛乳	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 油 オレンジゼリー	玉葱 人参 わかめ コ ーン バナナ	エネルギー: 503kcal タンパク: 20g 脂質: 20.2g
21	月	ご飯 焼き豆腐の五目煮 みそ汁 黄桃缶	ポップコーン お茶	焼き豆腐 豚もも みそ	ごはん 砂糖 ごま ポッ プコーン 油	人参 玉葱 エリンギ さ やいんげん かぼちゃ キャベツ 黄桃缶	エネルギー: 377kcal タンパク: 11.6g 脂質: 9.2g
22	火	スパゲティミートソース コンソメスープ 果物(グレープフルーツ)	焼きおにぎり 牛乳	豚ひき肉 牛乳	マカロニ・スパゲッティ 油 米 ごま	玉葱 人参 セロリー は くさい しめじ グレープ フルーツ	エネルギー: 325kcal タンパク: 12.5g 脂質: 6g
23	水	さつまいもご飯 さわらのごまだれ焼き み そ汁 三色和え 果物(バナナ)	りんごケーキ 牛乳	さわら 油揚げ(きざみ) みそ 牛乳	ごはん さつまいも バ ター ごま ごま油 砂糖 白ごま 小麦粉	かぼちゃ 小松菜 キャベ ツ きゅうり 人参 バナナ りんご	エネルギー: 397kcal タンパク: 14.4g 脂質: 9.6g
24	木	ご飯 にぎり揚げ みそ汁 カリフラワーオーロラソース 果物(オレンジ)	フルーツヨーグルト セ んべい 牛乳	豚ひき肉 煮干し みそ 牛乳 ヨーグルト	米 砂糖 片栗粉 白ご ま 油 せんべい	たまねぎ ビーマン 人参 ひじき ほうれん草 しめじ カリフラワー オレンジ みかん缶 バナナ	エネルギー: 513kcal タンパク: 17.3g 脂質: 15.4g
25	金	ご飯 豚のしょうがやき みそ汁 春雨サラダ 果物(バナナ)	ビスケットケーキ 牛乳	豚肩ロース みそ ロース ハム 牛乳 クリーム	ごはん 砂糖 ジャが芋 春雨 油 白ごま ビス ケット	たまねぎ ビーマン にんじん しめじ しょうが わかめ 玉葱 キャベツ きゅうり 人参 バナ ナ	エネルギー: 507kcal タンパク: 18.8g 脂質: 16g
26	土	ご飯 中華煮 みそ汁 果物(バナナ)	蒸しパン 牛乳	豚もも みそ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ラ ムネ	はくさい 玉葱 人参 にんじ ん 小松菜 だいこん バナナ	エネルギー: 604kcal タンパク: 13.6g 脂質: 24.8g
28	月	ご飯 炒り鶏 ツナサラダ みそ汁 果物(オレンジ)	いちごジャムサンド 牛乳	鶏もも肉 さつまいも ま ぐろ みそ 牛乳	米 こんにゃく 油 砂糖 じゃが芋 食パン いちご ジャム マーガリン	人参 たけのこ ごぼう さや いんげん キャベツ きゅうり わかめ ほうれん草 玉葱 オ レンジ	エネルギー: 521kcal タンパク: 14.7g 脂質: 7.9g
29	火	ご飯 鶏のからあげ みそ汁 春雨サラダ 果物(オレンジ)	ココアプリン せんべい 牛乳	鶏もも みそ ロースハム 卵 牛乳	ごはん 片栗粉 油 ジャ が芋 春雨 砂糖 白ご ま せんべい	わかめ 玉葱 キャベツ きゅうり 人参 オレンジ	エネルギー: 564kcal タンパク: 23.8g 脂質: 14.5g
30	水	ご飯 焼きビーフン 白菜スープ 果物(バナナ)	マシュマロフレーク 牛乳	豚肩ロース 牛乳	米 ビーフン 油 マシュ マロ バター コーンフ レーク	たまねぎ キャベツ にん じん はくさい もやし 人 参 バナナ	エネルギー: 549kcal タンパク: 25.2g 脂質: 19g
31	木	ご飯 かぼちゃのクリームシチュー もやしのごま和え いちごヨーグルト	おばけマフィン 牛乳	鶏もも肉 スキムミルク 牛乳 ヨーグルト 卵	米 ジャが芋 油 白ごま 砂 糖 いちごジャム ホットケーキ粉 バター マシュマロ チョコレート	人参 玉葱 かぼちゃ ブロッコリー もやし 小 松菜	エネルギー: 346kcal タンパク: 9.2g 脂質: 6.9g

献立は変更になることがあります。午前のおやつは**お茶とお菓子**を提供します。



10月栄養供給量  
エネルギー492kcal  
タンパク17.9g  
脂質14.3g  
塩分1.1g