

# 献 立 表

＜ 以上児 ＞

2022年10月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名 (○は午後おやつ)				3時おやつ
			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	調味料	
1 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
3 月	ご飯 じゃが煮 リャンハン三条 味噌汁	513 23.8 11.4 1.8	七分つき米、じゃがいも、○白玉粉、三温糖、押麦、はるさめ、油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、○粉チーズ、鶏もも肉、○卵、○脱脂粉乳、卵、さつま揚げ、みそ、かつお節	たまねぎ、にんじん、だいこん、みかん缶、きゅうり、こまつな、キャベツ、しいたけ、グリーンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、本みりん	ミルク ポンドケーキ
4 火	パン 厚揚げの中華煮 ポパイサラダ あつさりスープ、バナナ	542 16.0 15.4 1.7	ロールパン、○もち米、○七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、ごま油	生揚げ、豚肉(肩ロース)、○あずき(乾)、鶏もも肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、だいこん、りんご、しいたけ、しょうが	オイスターソース、しょうゆ、中華あじ、○食塩、食塩	赤飯おにぎり ウエハース
5 水	五目寿司 南瓜のごま和え 豚汁	495 20.2 15.6 1.8	七分つき米、○小麦粉、三温糖、ごま、○油、ごま油	木綿豆腐、○卵、○ミックスチーズ、卵、○豚肉(肩ロース)、油揚げ、豚肉(肩ロース)、みそ、かつお節、○かつお節	かぼちゃ、○キャベツ、にんじん、こまつな、だいこん、こまつな、しいたけ、ねぎ、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、食塩	お好み焼き
6 木	ご飯 魚の蒲焼き ごまポテト 味噌汁	539 22.6 15.3 1.5	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、片栗粉、油、押麦、ごま、ごま油、三温糖	さげ、木綿豆腐、○卵、○脱脂粉乳、○バター、みそ、油揚げ、かつお節	○りんご、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、こんぶ(だし用)、しょうが	しょうゆ、本みりん	ミルク りんごケーキ
7 金	パン ポテトオムレツ マカロニツナサラダ トマトとレタスのスープ、なし	486 19.2 19.2 1.4	ロールパン、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、マカロニ、マヨネーズ、三温糖、油	卵、○脱脂粉乳、豚ひき肉、○バター、ツナ缶、○卵、○きな粉、鶏もも肉	なし、たまねぎ、トマト、レタス、きゅうり、にんじん、しめじ、りんご、キャベツ、しいたけ	本みりん、しょうゆ、中華あじ、食塩	ミルク キューブクッキー
8 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
11 火	パン 鶏肉の照り焼き さつま芋のごまサラダ 春雨スープ、りんご	520 22.1 17.1 1.7	○七分つき米、ロールパン、さつまいも、○押麦、ごま、三温糖	鶏もも肉、木綿豆腐、○プロセスチーズ、ハム、○かつお節	りんご、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、キャベツ	しょうゆ、○しょうゆ、本みりん、酒、中華あじ、食塩	チーズおかかおにぎり
12 水	ご飯 ひじきの炒め煮 納豆和え 味噌汁	532 22.9 12.8 1.6	○クリームパン、七分つき米、押麦、三温糖、油	鶏もも肉、木綿豆腐、納豆、○脱脂粉乳、油揚げ、みそ、豚肉(肩ロース)、さつま揚げ、かつお節	にんじん、キャベツ、しいたけ、まいたけ、だいこん、こまつな、ひじき、グリーンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク クリームパン
13 木	ご飯 肉豆腐 フレーク和え 味噌汁	482 18.1 12.1 1.4	○さつまいも、七分つき米、じゃがいも、○三温糖、押麦、三温糖、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、○牛乳、油揚げ、ツナ缶、みそ、○卵、○バター、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しらたき、もやし、ほうれんそう、ねぎ、こまつな、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク スイートポテト
14 金	秋の遠足 お弁当持参						おやつ持参
15 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
17 月	ご飯 とり天 切干大根の酢の物 味噌汁	502 26.4 14.7 1.5	○じゃがいも、七分つき米、油、片栗粉、小麦粉、押麦、ごま、三温糖、ごま油	鶏ささ身、木綿豆腐、○脱脂粉乳、卵、○バター、ツナ缶、みそ、豚肉(肩ロース)、かつお節	にんじん、きゅうり、まいたけ、こまつな、キャベツ、切り干しだいこん、こんぶ(だし用)、にんにく	しょうゆ、酒、酢、食塩	ミルク じゃがバター
18 火	パン 厚揚げのコロコロマーボ 里芋のほくほくサラダ チキンスープ、バナナ	530 17.0 16.0 1.4	ロールパン、○七分つき米、さつまいも、○さつまいも、○もち米、マヨネーズ、三温糖、油、片栗粉	生揚げ、豚ひき肉、鶏もも肉、ツナ缶	バナナ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン(冷凍)、エリンギ、だいこん、キャベツ、えのきたけ、グリーンピース(水煮缶詰)	しょうゆ、○酒、中華あじ、○食塩、食塩	さつま芋ご飯のおにぎり ウエハース
19 水	ご飯 鶏つくね キャベツの甘酢和え 味噌汁	528 22.8 12.1 1.4	○ちぎりパン、七分つき米、押麦、三温糖、片栗粉、ごま	鶏ひき肉、木綿豆腐、生揚げ、○脱脂粉乳、みそ、かつお節	キャベツ、きゅうり、パイン缶、エリンギ、ほうれんそう、だいこん、りんご、えのきたけ、ねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、しょうが	酒、本みりん、しょうゆ、酢、食塩	ミルク ちぎりパン
20 木	ご飯 魚フライ 三色ナムル 味噌汁	508 24.2 14.0 1.5	七分つき米、○スパゲティ、パン粉、小麦粉、油、押麦、ごま、○油、三温糖、ごま油	さげ、木綿豆腐、卵、○鶏もも肉、油揚げ、みそ、かつお節	もやし、○トマト、○たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、○こまつな、キャベツ、えのきたけ、にんじん、こんぶ(だし用)、○にんにく	酢、しょうゆ、○中華あじ、食塩、○食塩	トマトパスタ
21 金	パン 青梗菜と豚肉の卵炒め 南瓜のサラダ わかめスープ、りんご	508 14.0 12.1 1.3	○さつまいも、ロールパン、マヨネーズ、ごま油、三温糖	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、卵、ツナ缶	りんご、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、しめじ、コーン(冷凍)、だいこん、えのきたけ、生わかめ、万能ねぎ	オイスターソース、中華あじ、酒、しょうゆ、食塩	焼芋
22 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
24 月	ご飯 親子煮 ブロッコリーおかか和え 味噌汁	481 16.6 10.3 1.6	七分つき米、○小麦粉、じゃがいも、○三温糖、三温糖、押麦、油	鶏もも肉、卵、○脱脂粉乳、○牛乳、○バター、みそ、豚肉(肩ロース)、かつお節	たまねぎ、○かき、ブロッコリー、にんじん、だいこん、コーン(冷凍)、きゅうり、なす、こまつな、キャベツ、しいたけ、グリーンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク 柿のスコーン
25 火	パン マカロニグラタン 華風サラダ かぶのスープ、バナナ	515 19.0 12.7 1.8	○七分つき米、ロールパン、マカロニ、○押麦、三温糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、ミックスチーズ、○しらす干し	バナナ、にんじん、たまねぎ、みかん缶、きゅうり、かぶ、しめじ、キャベツ、こまつな、かぶ・葉	ホワイトルウ、酢、中華あじ、食塩	おにぎり
26 水	鮭ときのこの混ぜご飯 油揚げの中華和え 味噌汁	496 20.8 13.5 1.8	七分つき米、○食パン、さつまいも、○マヨネーズ、三温糖、押麦、ごま、ごま油	さげ、○卵、○脱脂粉乳、油揚げ、みそ、かつお節	○きゅうり、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、まいたけ、しめじ、こまつな、しいたけ、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、酒、○食塩	ミルク サンドイッチ
27 木	ご飯 魚の竜田揚げ ほうれん草のポテト和え 吸い物	522 19.0 17.8 1.2	七分つき米、じゃがいも、油、片栗粉、押麦	○ビヒダスプレーンヨーグルト加糖、さげ、木綿豆腐、かつお節	ほうれんそう、にんじん、こまつな、えのきたけ、こんぶ(だし用)、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、みりん、食塩	ヨーグルト せんべい
28 金	パン レバーのごまソースからめ 柿サラダ 豆腐ともやしのスープ、りんご	506 19.3 19.7 1.5	ロールパン、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、片栗粉、油、三温糖、マヨネーズ、ごま	豚レバー、○生クリーム、○卵、木綿豆腐、○脱脂粉乳、ツナ缶	○かぼちゃ、りんご、たまねぎ、かき、もやし、だいこん、きゅうり、しめじ、ピーマン、こまつな、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、本みりん、酢、酒、中華あじ、食塩	ミルク パンケーキ
29 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
31 月	カレーライス ツナとキャベツのサラダ バナナ	506 15.0 11.0 1.5	七分つき米、じゃがいも、○スパゲティ、押麦、油、三温糖、○油	豚肉(肩ロース)、ツナ缶、○鶏もも肉、○かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、○たまねぎ、きゅうり、○エリンギ、○しめじ、りんご、グリーンピース(水煮缶詰)、にんにく	カレールウ、○しょうゆ、酢、○食塩、ケチャップ	きのこの和風スパゲティ