

献立表

＜ 未満児 ＞

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10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	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	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ボーロ	ビスケット りんごジュース
3 月	ご飯 じゃが煮 リャンハン三条 味噌汁	(451) (22.0) (12.0) (1.6)	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、◎調製豆乳	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	豆乳	ミルク ボンデケーキ
4 火	ご飯 厚揚げの中華煮 ポパイサラダ あつさりスープ、バナナ	(498) (13.8) (14.3) (1.5)	○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、七分つき米	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	せんべい	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	(484) (18.8) (15.4) (1.5)	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、○調製豆乳	かぼちゃ、○キャベツ、にんじん、こまつな、だいこん、しいたけ、ごぼう、○ねぎ、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、食塩	ボーロ	お好み焼き 豆乳
6 木	ご飯 魚の蒲焼き ごまポテト 味噌汁	(467) (19.0) (12.3) (1.2)	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	さけ、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、◎バナナ	しょうゆ、本みりん	バナナ	ミルク りんごケーキ
7 金	ご飯 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	(460) (15.7) (14.7) (1.0)	じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、マカロニ、マヨネーズ、三温糖、油、七分つき米	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	クラッカー	ミルク キューブクッキー
8 土	(希望保育) お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					ボーロ	おやさいせんべい りんごジュース
11 火	ご飯 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	(491) (19.2) (14.2) (1.2)	○七分つき米、さつまいも、○押麦、ごま、三温糖、七分つき米	鶏もも肉、木綿豆腐、○プロセスチーズ、ハム、○かつお節、◎調製豆乳	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	豆乳	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	(456) (19.3) (15.2) (1.6)	七分つき米、押麦、三温糖、油、○食パン、○三温糖、○バター	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、○きな粉	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	ウエハース	ミルク きな粉トースト
13 木	ご飯 肉豆腐 フレック和え 味噌汁	(431) (15.5) (9.8) (1.2)	○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)、◎バナナ	しょうゆ、本みりん	バナナ	ミルク スイートポテト
14 金	(0,1歳児)チキンライス、野菜サラダ、茹でブロッコリー、バナナ (2歳児)秋の遠足 ・・・お弁当持参	(456) (11.5) (14.0) (1.2)	七分つき米、○米粉、じゃがいも、○さつまいも、マヨネーズ、○油、押麦、油	木綿豆腐、○ゆであずき缶、◎調製豆乳、鶏もも肉、ツナ缶	バナナ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、りんご、キャベツ、ブロッコリー	ケチャップ、食塩	クラッカー	いとこ米粉蒸しパン 豆乳
15 土	(希望保育) お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ボーロ	ビスケット りんごジュース
17 月	ご飯 とり天 切干大根の酢の物 味噌汁	(442) (24.1) (14.6) (1.3)	○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、◎調製豆乳	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	豆乳	ミルク じゃがバター
18 火	ご飯 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	(488) (14.7) (14.8) (1.3)	○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、七分つき米	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、酒、中華あじ、○食塩、食塩	せんべい	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	(450) (18.7) (9.7) (1.2)	○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	ボーロ	ミルク ちぎりパン
20 木	ご飯 魚フライ 三色ナムル 味噌汁	(487) (20.7) (14.1) (1.3)	七分つき米、パン粉、小麦粉、油、押麦、ごま、○油、三温糖、ごま油、○七分つき米	さけ、木綿豆腐、卵、○鶏もも肉、油揚げ、みそ、かつお節、○調製豆乳	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、◎バナナ	酢、しょうゆ、○中華あじ、食塩、○食塩	バナナ	トマトピラフ 豆乳
21 金	ご飯 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	(482) (12.7) (10.2) (0.9)	○さつまいも、マヨネーズ、ごま油、三温糖、七分つき米	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、卵、ツナ缶、◎調製豆乳	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	豆乳	焼芋
22 土	(希望保育) お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					ボーロ	おやさいせんべい りんごジュース
24 月	ご飯 親子煮 ブロッコリーおかか和え 味噌汁	(425) (16.2) (11.0) (1.4)	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、◎調製豆乳	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	豆乳	ミルク 柿のスコーン
25 火	ご飯 マカロニグラタン 華風サラダ かぶのスープ、バナナ	(471) (14.3) (7.8) (1.2)	○七分つき米、マカロニ、○押麦、三温糖、油、ごま油、七分つき米	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	ボーロ	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	(437) (17.5) (10.8) (1.5)	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	さけ、○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)、◎バナナ	しょうゆ、酢、酒、○食塩	バナナ	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	(445) (17.6) (16.1) (1.0)	七分つき米、じゃがいも、油、片栗粉、押麦、○三温糖	さば、木綿豆腐、かつお節、◎調製豆乳、○ヨーグルト(無糖)	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、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、酒、みりん、食塩	豆乳	バナナヨーグルト
28 金	ご飯 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	(479) (15.6) (15.7) (1.0)	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、七分つき米	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	ウエハース	ミルク パンピングケーキ
29 土	(希望保育) お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ボーロ	ビスケット りんごジュース
31 月	カレーライス ツナとキャベツのサラダ バナナ	(482) (13.5) (13.2) (1.4)	七分つき米、じゃがいも、押麦、油、三温糖、○油、○七分つき米	豚肉(肩ロース)、○鶏もも肉、ツナ缶、○かつお節、◎調製豆乳	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	クラッカー	きのこピラフ 豆乳