

つくし保育園 2023年10月 幼児食献立表前半

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をたくる血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1	日	保育園お休み								
2	月	牛乳	ごはん チャブチェ こまつなのナムル みそ汁(かぼちゃ)	市販お菓子	牛乳 豚肉(もも) わかめ 米みそ(淡色辛みそ)	米 春雨 油 ごま ごま油	にんじん ビーマン こまつな もやし かぼちゃ キャベツ	酒 みりん しょう ゆ 食塩	Ene.: 264kcal P: 12.2g F: 6.4g C: 41.1g Ca: 58mg 食塩相当量: 0.8g	乳 豚肉 ごま 大豆
3	火	牛乳	カレーライス かぼちゃのピースサラダ お豆のスープ	ぶどうゼリー	牛乳 豚肉(もも) ウインナー ゆで大豆	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく トマト ビュレー かぼちゃ グリーンピース パセリ 粉 ぶどうジュース 粉かんでん	水 コンソメ カ レー粉 中濃ソース みりん 食塩 しょう ゆ 酢	Ene.: 495kcal P: 16.7g F: 17.2g C: 75.2g Ca: 266mg 食塩相当量: 0.8g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆
4	水	牛乳	ごはん たらの野菜あんかけ チンゲン菜とにんじんのおかか和え みそ汁(さといも・えのき)	揚げドーナツ(きな粉がカ)	牛乳 たら かつお 節 米みそ(淡色辛 みそ) きな粉	米 油 砂糖 片栗 粉 さといも ホッ トケーキ粉 あげ油	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えの きだけ	食塩 しょうゆ 水 かつお・昆布だし汁	Ene.: 441kcal P: 18.7g F: 12.4g C: 67.6g Ca: 296mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 大豆
5	木	牛乳	ミートスパゲッティ キャベツとにんじんのコーンサラダ コンソメスープ(じゃがいも・玉ね ぎ)	しらす焼きおにぎり(みそ)	牛乳 豚ひき肉 し らす 米みそ(淡色辛 みそ)	スパゲティ 油 砂 糖 小麦粉 じゃが いも 米	たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ粉	ケチャップ 中濃 ソース しょうゆ 食塩 水 酢 コン ソメ みりん	Ene.: 471kcal P: 19.7g F: 14.8g C: 71.6g Ca: 317mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆
6	金	牛乳	ごはん さばのみそ煮 彩り金平 すまし汁(しめじ・玉ねぎ)	焼きうどん	牛乳 さば 米みそ (淡色辛みそ) 豚肉 (もも) かつお節	米 砂糖 さつまい も 白いりごま 油 干しうどん	しょうが ごぼう にんじん れんこん しめじ キャベツ たまねぎ	しょうゆ 酒 みり ん かつおだし汁 食塩 中濃ソース	Ene.: 472kcal P: 21.3g F: 12.9g C: 61.5g Ca: 262mg 食塩相当量: 2g	小麦 乳 さば りん ご 豚肉 大豆 ごま
7	土	お茶 市販お菓子	3色そぼろ丼 ブロッコリーと玉ねぎのひじき炒め みそ汁(さつまいも・葉ねぎ)	市販お菓子	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 さつまいも	にんじん ビーマン コーン ブロッコ リー たまねぎ ひ じき 葉ねぎ	食塩 しょうゆ か つお・昆布だし汁	Ene.: 463kcal P: 19.1g F: 16.9g C: 64g Ca: 271mg 食塩相当量: 2g	りんご 鶏肉 大豆
8	日	保育園お休み								
9	月	スポーツの日								
10	火	牛乳	チキンカレー だいこんときゅうりのピクルス スープ	市販お菓子	牛乳 鶏もも肉	米 油 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり 長ねぎ	カレールウ 酢 食 塩 コンソメ 酒	Ene.: 279kcal P: 10.6g F: 8.5g C: 42.3g Ca: 19mg 食塩相当量: 1.0g	小麦 乳 鶏肉 りん ご
11	水	牛乳	ロールパン 鶏もものマヨ焼き こまつなのカレーソテー 豆乳ポタージュ(かぶ・じゃがいも) バナナ	きつねにぎり	牛乳 鶏もも肉 豆 乳 油揚げ	ロールパン マヨ ネーズ 油 じゃが いも 米 砂糖 白 いりごま	こまつな にんじん もやし コーン か ぶ クリームコーン バナナ	しょうゆ 食塩 カ レー粉 コンソメ 水 かつおだし汁	Ene.: 495kcal P: 20.9g F: 21.2g C: 60.9g Ca: 297mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 バナナ り んご 鶏肉 大豆 ご ま
12	木	牛乳	ごはん 豚と生揚げの炒め物 チンゲン菜のナムル 春雨スープ(にんじん・コーン)	スイートポテト(豆乳)	牛乳 豚肉(もも) 生揚げ 豆乳	米 砂糖 油 ごま 油 白いりごま は るさめ さつまいも	にんじん はくさい チンゲンサイ もやし コーン	しょうゆ みりん 中華だしの素 水 食塩	Ene.: 467kcal P: 18.4g F: 15.6g C: 68.9g Ca: 355mg 食塩相当量: 1g	乳 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ご ま
13	金	牛乳	いのししさんライス さといもの豆乳みそグラタン すまし汁(油揚げ・はくさい)	ココアマフィン(米粉)	牛乳 ウインナー 鶏ひき肉 ベーコン 豆乳 米みそ(淡色辛 みそ) ピザ用 チーズ 油揚げ	米 さといも 油 砂糖 米粉	干しぶどう にんじ ん たまねぎ フ ロココリー はくさい	しょうゆ ケチャッ プ コンソメ かつ おだし汁 食塩 コ コア パーキングパウ ダー	Ene.: 493kcal P: 18.4g F: 19.7g C: 65.9g Ca: 360mg 食塩相当量: 1.3g	乳 オレンジ 鶏肉 豚肉 大豆
14	土	お茶 市販お菓子	ごはん 豚肉の香味炒め ほうれん草とにんじんのお浸し みそ汁(じゃがいも・なめこ)	市販お菓子	豚肉(もも) 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 白いりごま じゃがいも	ねぎ たまねぎ に んじん ビーマン ほうれん草 なめ こ	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁	Ene.: 471kcal P: 20.3g F: 14.2g C: 70.3g Ca: 270mg 食塩相当量: 1.2g	豚肉 大豆 ごま
15	日	保育園お休み								

給食MEMO

今年の夏は、気象庁が統計をとり始めた1898年からの125年間で最も暑い夏になったんだとか・・・日本各地で10月前半までは暑さが続く見込みがあるようですね。気温差が激しくなりそうですので、体調を崩さないように気を付けましょう。
10月の食育は、「大豆」をテーマ食材としています。大豆製品を通常より比較的多めに取り入れています。毎日の給食が「だいたいはどこかな〜?」「だいたいのなかま(おともだち)いるかな〜?」と子どもたちと食のお話をするきっかけの1つになりましたら幸いです。大豆を食べに畑に来ることのある「いのししさん」をイメージしたご飯も提供予定です。
☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

つくし保育園 2023年10月 幼児食献立表後半

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー	
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	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				
16	月	牛乳	ひじきごはん 豚のしょうが焼き ブロッコリーとにんじんのサラダ みそ汁(キャベツ・わかめ)	ごまクッキー	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 マヨネーズ 白いりごま 小麦粉 片栗粉	ひじき にんじん しょうが たまねぎ ブロッコリー キャベツ カットわかめ	しょうゆ かつおだし 酒 かつお・昆布だし汁	Ene.: 456kcal P: 17.8g F: 18.5g C: 59.4g Ca: 268mg 食塩相当量: 1.1g	小麦 乳 りんご 豚肉 大豆 ごま	
17	火	牛乳	カレーライス かぼちゃのピースサラダ お豆のスープ	ぶどうゼリー	牛乳 豚肉(もも) ウィンナー ゆで大豆	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく トマト ビュレー かぼちゃ グリーンピース パセリ 粉 ぶどうジュース 粉かんてん	水 コンソメ カレー粉 中濃ソース みりん 食塩 しょうゆ 酢	Ene.: 495kcal P: 16.7g F: 17.2g C: 75.2g Ca: 266mg 食塩相当量: 0.8g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆	
18	水	牛乳	ごはん たらの野菜あんかけ チンゲン菜とにんじんのおかかおえ みそ汁(さといも・えのき)	揚げドーナツ(きな粉がけ)	牛乳 たら かつお節 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 油 砂糖 片栗粉 さといも ホットケーキ粉 あげ油	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	食塩 しょうゆ 水 かつお・昆布だし汁	Ene.: 441kcal P: 18.7g F: 12.4g C: 67.6g Ca: 296mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 大豆	
19	木	牛乳	ミートスパゲッティ キャベツとにんじんのコーンサラダ コンソメスープ(じゃがいも・玉ねぎ)	しらす焼きおにぎり(みそ)	牛乳 豚ひき肉 しらす 米みそ(淡色辛みそ)	スパゲティ 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも 米	たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ粉	ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 水 酢 コンソメ みりん	Ene.: 471kcal P: 19.7g F: 14.8g C: 71.6g Ca: 317mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆	
20	金	牛乳	ごはん さばのみそ煮 彩り金平 すまし汁(しめじ・玉ねぎ)	焼きうどん	牛乳 さば 米みそ (淡色辛みそ) 豚肉(もも) かつお節	米 砂糖 さつまいも 白いりごま 油 干しうどん	しょうが ごぼう にんじん れんこん しめじ キャベツ たまねぎ	しょうゆ 酒 みりん かつおだし汁 食塩 中濃ソース	Ene.: 472kcal P: 21.3g F: 17.9g C: 61.5g Ca: 262mg 食塩相当量: 2g	小麦 乳 さば りんご 豚肉 大豆 ごま	
21	土	お茶 市販お菓子	3色そばろ丼 ブロッコリーと玉ねぎのひじき炒め みそ汁(さつまいも・葉ねぎ)	市販お菓子	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 さつまいも	にんじん ビーマン コーン ブロッコリー たまねぎ ひじき 葉ねぎ	食塩 しょうゆ かつお ・昆布だし汁	Ene.: 463kcal P: 19.1g F: 16.9g C: 64g Ca: 271mg 食塩相当量: 2g	りんご 鶏肉 大豆	
22	日	保育園お休み									
23	月	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ かぼちゃとにんじんの甘煮 みそ汁(だいこん・キャベツ)	マカロニきなこ	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 片栗粉 あげ油 砂糖 マカロニ	しょうが かぼちゃ にんじん だいこん キャベツ	しょうゆ 酒 かつお だし汁 かつお・昆布だし汁 食塩	Ene.: 461kcal P: 18.8g F: 16.1g C: 65g Ca: 250mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 鶏肉 大豆	
24	火	牛乳	昆布とゆかりのごはん ぶりの照り焼き キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(かぼちゃ・ごぼう) マスカットゼリー	おから入り蒸しパン(豆乳)	牛乳 ぶり 挽きわり 納豆 米みそ(淡色辛みそ) おから パウダー 豆乳	米 マスカットゼリー ホットケーキ粉 砂糖 油	塩昆布 しょうが キャベツ にんじん かぼちゃ ごぼう	しそふりかけ しょうゆ 酒 みりん かつお・昆布だし汁	Ene.: 457kcal P: 20.4g F: 16.4g C: 62.2g Ca: 275mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 大豆	
25	水	牛乳	ロールパン 鶏もものマヨ焼き ごまつなのカレーソテー 豆乳ポタージュ(かぶ・じゃがいも)	きつねにぎり	牛乳 鶏もも肉 豆乳 油揚げ	ロールパン マヨネーズ 油 じゃがいも 米 砂糖 白いりごま	ごまつな にんじん もやし コーン かぶ クリームコーン	しょうゆ 食塩 カレー粉 コンソメ 水 かつおだし汁	Ene.: 495kcal P: 20.9g F: 21.2g C: 60.9g Ca: 297mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 パナナ りんご 鶏肉 大豆 ごま	
26	木	牛乳	ごはん 豚と生揚げの炒め物 チンゲン菜のナムル 春雨スープ(にんじん・コーン)	スイートポテト(豆乳)	牛乳 豚肉(もも) 生揚げ 豆乳	米 砂糖 油 ごま油 白いりごま はるさめ さつまいも	にんじん はくさい チンゲンサイ もやし コーン	しょうゆ みりん 中華だし 水 食塩	Ene.: 467kcal P: 18.4g F: 15.6g C: 68.9g Ca: 355mg 食塩相当量: 1g	乳 牛 肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま	
27	金	牛乳	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのツナがけ みそ汁(はくさい・油揚げ)	レーズンパン	牛乳 豚肉(もも) ツナ 水煮缶 油揚げ 米みそ (淡色辛みそ)	米 じゃがいも 砂糖 油 ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん ブロッコリー はくさい 干しぶどう	しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁	Ene.: 481kcal P: 21.4g F: 15.6g C: 70.3g Ca: 290mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 豚肉 大豆	
28	土	お茶 市販お菓子	ごはん 豚肉の香味炒め ほうれん草とにんじんの お浸し みそ汁(じゃがいも・なめこ)	市販お菓子	豚肉(もも) 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 白いりごま じゃがいも	ねぎ たまねぎ にんじん ビーマン ほうれんそう なめこ	しょうゆ 酒 かつお ・昆布だし汁	Ene.: 471kcal P: 20.3g F: 14.2g C: 70.3g Ca: 270mg 食塩相当量: 1.2g	豚肉 大豆 ごま	
29	日	保育園お休み									
30	月	牛乳	ひじきごはん 豚のしょうが焼き ブロッコリーとにんじんのサラダ みそ汁(キャベツ・わかめ)	中華まん(さつまいも) (豆乳)	牛乳 豚肉(もも) ツナ 水煮缶 油揚げ 豆乳	米 油 砂糖 マヨネーズ ホットケーキ粉 さつまいも	ひじき にんじん しょうが たまねぎ ブロッコリー キャベツ カットわかめ	しょうゆ かつおだし 汁 酒 かつお・昆布だし汁	Ene.: 478kcal P: 19g F: 15.8g C: 70.2g Ca: 281mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 りんご 豚肉 大豆	
31	火	牛乳	ドライカレー～ハロウィン～ キャベツのコールスロー コンソメスープ(玉ねぎ・にんじん)	おばけのクッキー	牛乳 豚ひき肉 豆乳	米 油 砂糖 マヨネーズ ホットケーキ粉	かぼちゃ にんにく しょうが たまねぎ パプリカ(赤) ビーマン トマトビュレー キャベツ にんじん コーン パセリ粉	カレー粉 中濃ソース 食塩 ケチャップ 酢 水 コンソメ ココア	Ene.: 478kcal P: 15.2g F: 18.1g C: 69.3g Ca: 269mg 食塩相当量: 1g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆	