

令和8年 10月 献立表

浅川保育園

日	献立名			あか	さいろ	みどり	栄養価		延長児のおやつ
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児	
1 木	21 水	 ごはん 鶏肉のつくね焼き トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 鶏ひき肉 卵 煮干し だし昆布 昆布	米 酒 パン粉 サラダ油 しょうゆ おかき	小松菜 玉ねぎ しょうが トマト ねぎ にんじん	1杯*:-:448kcal たんぱく質:18.9g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.4g	1杯*:-:501kcal たんぱく質:20.3g 脂質:14.5g 食塩相当量:1.5g	サブレ
2 金	19 月	 ごはん 筑前煮 もずく汁	牛乳 *マカロニのきな粉あえ	鶏肉 さつまいも 昆布 厚揚げ もずく 牛乳 *かつお節 だし昆布 きな粉	米 こんにゃく 里いも 砂糖 しょうゆ サラダ油 マカロニ	にんじん さやいんげん ごぼう 干しいたけ ねぎ	1杯*:-:452kcal たんぱく質:20g 脂質:14.6g 食塩相当量:1.4g	1杯*:-:507kcal たんぱく質:22g 脂質:14.4g 食塩相当量:1.7g	あられ
3 土		 パン ソイミートパンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	ゆで大豆 合ひき肉 チーズ 牛乳	ロールパン パンネ バター しょうゆ サラダ油 トマトピューレ トマトチャップ スープの素 せんべい	玉ねぎ にんじん ピーマン えのきたけ キャベツ スイートコーン	1杯*:-:446kcal たんぱく質:19.1g 脂質:17.1g 食塩相当量:2g	1杯*:-:497kcal たんぱく質:20.6g 脂質:17.7g 食塩相当量:2.4g	クッキー
5 月	23 金	 パン はるさめとちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 *豆腐ドーナツ	しらす干し 豚肉 卵 牛乳 豆腐	ロールパン はるさめ サラダ油 しょうゆ ごま油 スープの素 片栗粉 ホットケーキミックス	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 スイートコーン	1杯*:-:508kcal たんぱく質:20.6g 脂質:22.9g 食塩相当量:2g	1杯*:-:573kcal たんぱく質:22.3g 脂質:25g 食塩相当量:2.6g	ビスケット
6 火	20 火	 ごはん ごぼうとベーコンの炒り煮 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳 クッキー	ベーコン 煮干し 豆腐 あおさ みそ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ ごま クッキー	ごぼう にんじん れんこん たけのこ 白ねぎ ねぎ	1杯*:-:447kcal たんぱく質:15.5g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.3g	1杯*:-:498kcal たんぱく質:16.1g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.7g	丸ボーロ
7 水	27 火	 ごはん チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 かりんとう	鶏肉 スkimミルク ハム 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カールウ スープの素 酒 マヨネーズ しょうゆ みりん ごま かりんとう	玉ねぎ にんじん グリーンピース 切干大根 きゅうり	1杯*:-:541kcal たんぱく質:19.4g 脂質:22.9g 食塩相当量:1.8g	1杯*:-:615kcal たんぱく質:21.4g 脂質:22.9g 食塩相当量:2.5g	クラッカー
8 木		 ごはん レバーのてり煮 ほうれんそうサラダ 大根のみそ汁	牛乳 *ヨーグルトサラダ	鶏レバー 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 ヨーグルト	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 酢	しょうが ほうれんそう スイートコーン 大根 玉ねぎ ねぎ パナナ みかん(缶) バイン(缶)	1杯*:-:404kcal たんぱく質:20.1g 脂質:12.4g 食塩相当量:1.2g	1杯*:-:447kcal たんぱく質:21.7g 脂質:11.8g 食塩相当量:1.5g	マドレーヌ
9 金	28 水	 ごはん さばのケチャップ煮 かぼちゃの含め煮 チンゲンサイのすまし汁	牛乳 りんご	さば 煮干し だし昆布 牛乳	米 トマトケチャップ みりん 砂糖 ウスターソース 酒 サラダ油 しょうゆ	かぼちゃ チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ りんご	1杯*:-:441kcal たんぱく質:18.6g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.2g	1杯*:-:494kcal たんぱく質:20.1g 脂質:15.9g 食塩相当量:1.7g	かりんとう
10 土	24 土	 パン 汁ビーフン バナナ	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ 鶏から 牛乳	ロールパン ビーフン サラダ油 サブレ しょうゆ スープの素	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ バナナ	1杯*:-:501kcal たんぱく質:18.9g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.7g	1杯*:-:568kcal たんぱく質:20.5g 脂質:19.5g 食塩相当量:2g	カステラ
13 火	26 月	 ごはん だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	飲むヨーグルト ウエハース	鶏肉 スkimミルク みそ 煮干し だし昆布 ひじき 油揚げ 牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	米 小麦粉 上新粉 サラダ油 砂糖 しょうゆ ウエハース	にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	1杯*:-:472kcal たんぱく質:16.4g 脂質:12.7g 食塩相当量:1.6g	1杯*:-:531kcal たんぱく質:17.1g 脂質:11.9g 食塩相当量:2g	せんべい
14 水	29 木	 ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *栗蒸しぱん	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 酢 片栗粉 ごま油 栗甘露煮 ホットケーキミックス	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁	1杯*:-:497kcal たんぱく質:21.6g 脂質:18.1g 食塩相当量:1.2g	1杯*:-:558kcal たんぱく質:24.1g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.3g	ビスケット
15 木	30 金	 ごはん いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	いわし しらす干し 豆腐 みそ かつお節 わかめ 煮干し 牛乳 だし昆布 チーズ	米 さつまいも みりん しょうゆ 片栗粉 サラダ油 砂糖 クラッカー	しょうが ブロッコリー にんじん ねぎ	1杯*:-:485kcal たんぱく質:22g 脂質:21.3g 食塩相当量:1.4g	1杯*:-:546kcal たんぱく質:24.4g 脂質:23g 食塩相当量:1.9g	おかき
16 金		 ごはん ハヤシソース ひじきサラダ	牛乳 丸ボーロ	牛肉 ひじき 牛乳	米 バター 小麦粉 砂糖 トマトケチャップ スープの素 ストロベリー しょうゆ ウスターソース 酢 ごま 油 丸ボーロ	玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり にんじん	1杯*:-:481kcal たんぱく質:16.4g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.1g	1杯*:-:535kcal たんぱく質:17.4g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.4g	クッキー
17 土	31 土	 ツナの塩焼そば えのきとわかめのスープ	牛乳 あられ	まぐろ油漬 わかめ 牛乳	中華めん ごま油 鶏がらスープの素 スープの素 あられ	にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく ねぎ レモン果汁 えのきたけ	1杯*:-:398kcal たんぱく質:16.7g 脂質:15.1g 食塩相当量:2g	1杯*:-:558kcal たんぱく質:18.6g 脂質:13.7g 食塩相当量:2.1g	ウエハース
22 木	誕生会	 森のごはん 豚ヒレのたつた揚げ 野菜サラダ ふとわかめのすまし汁 みかん	牛乳 プリン	油揚げ だし昆布 豚肉 わかめ 煮干し 牛乳	米 しょうゆ 酒 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 ふ プリン	しめじ しいたけ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり ねぎ みかん	1杯*:-:523kcal たんぱく質:25.2g 脂質:18.8g 食塩相当量:1.8g	1杯*:-:570kcal たんぱく質:27.3g 脂質:18.6g 食塩相当量:2.2g	ドーナツ

※マヨネーズは、卵・乳不使用のマヨドレを使用しています。

※エネルギーに延長のおやつは含まれません。

※5日・23日は、卵・乳不使用の全員が食べれるパンを提供します。

月平均 栄養価	年齢	区分	1杯* Kcal	たんぱ く質 g	脂質 g	カルシウ m g	鉄 m g	ビタミン				食塩 相当量 g
								A μgRE	B 1 m g	B 2 m g	C m g	
未満児		基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	471(500)	19.2	17.3	301	1.9	389	0.27	0.45	19	1.5
以上児		基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	536(567)	20.8	17.7	266	2.4	446	0.3	0.42	23	1.9

暑さがだんだん和らぎ過ごしやすくなってきました。季節の変わり目なので体調管理に気をつけましょう。

