

令和4年10月献立表 原町みゆき保育園

※都合により献立変更する場合があります。

当園の栄養目標量/実施量

エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)

幼児
589 /532
22.1/20.7

乳児
509/468
19.1/18.9

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
1(土)	鶏井 (鶏肉、人参、ごぼう、玉葱、ほうれん草、にんにく) スープ(チンゲン菜、春雨、エリンギ) もやしサラダ(もやし、キャベツ、胡瓜)和風 バナナ	ごまのマーブルケーキ (小麦粉、卵、バター 黒ごま、白ごま ベーキングパウダー) 牛乳	2(日) ポテサラサンド(ロールパン、じゃが芋 人参、胡瓜、ハム エッグケア) スープ(玉葱、キャベツ、コーン) サラダ(レタス、胡瓜、人参、ツナ) フレンチ	せんべい
3(月)	ボンゴレスパゲティー(スパゲティー、ベーコン あさり、玉葱、しめじ、万能葱、白ワイン) 南瓜の塩バター(南瓜、バター) オレンジ 牛乳	塩昆布おにぎり (塩昆布、鰹節) 麦茶	ご飯 みそ汁(しめじ、ベーコン、里芋) 鶏肉の野菜あんかけ(鶏肉、人参、玉葱 絹さや、椎茸、片栗粉) 小松菜の和え物(小松菜、人参)	メープルチーズ トースト (パン メープルシロップ とろけるチーズ)
4(火)	ご飯 みそ汁(里芋、人参、油揚げ) さんまの塩焼き(さんま) シルバーサラダ(レタス、胡瓜、人参、春雨) エッグケア グレープフルーツ	りんごゼリー (りんご、ゼラチン りんごジュース) 牛乳	サンマー麺(生中華麺、豚肉、葱 チンゲン菜、もやし、片栗粉) ツナポテト(じゃが芋、ツナ、いんげん)	サンマー麺
5(水)	紅茶パン スープ(セロリ、トマト、ウインナー) 鶏肉のレモン醤油ソテー(鶏肉、レモン汁、片栗粉) 海老サラダ(キャベツ、海老、胡瓜、黄パプリカ) フレンチ 柿	焼きビーフン (ビーフン、豚肉、玉葱 人参、椎茸、ピーマン キャベツ、ごま油) 牛乳	ご飯 スープ(もやし、わかめ) 鱈のもみじ焼き(鱈、人参、エッグケア) オクラの酢の物(しらす、大根、オクラ 胡瓜)	キャロット 蒸しパン (小麦粉、牛乳 人参 ベーキングパウダー)
6(木)	ご飯 和風スープ(豆腐、玉葱、キャベツ) 豚肉のみそ漬け (豚ロース肉、にんにく、生姜、みそ) のり和え(もやし、小松菜、人参、刻みのり) バナナ	ホットク (強力粉、白玉粉 ドライイースト とろけるチーズ) 牛乳	ひじきチャーハン(鶏挽肉、ひじき、玉葱 ピーマン、にんにく、生姜、ごま油) スープ(小松菜、卵) トマトサラダ(トマト、胡瓜)和風	ひじきチャーハン
7(金)	チキンのカレーライス(鶏肉、じゃが芋、人参、しめじ、玉葱 生姜、にんにく、小麦粉、バター、カレールウ ケチャップ) 福神漬 豆入りサラダ (キャベツ、胡瓜、ミックスビーンズ、コーン)和風 グレープフルーツ 牛乳	はちみつ塩トースト (食パン、はちみつ バター) 麦茶	バターコーンライス(バター、コーン) コンソメスープ(じゃが芋、いんげん、人参) ポークピカタ(豚ロース肉、小麦粉、卵 粉チーズ、ケチャップ) グリーンサラダ(レタス、ブロッコリー 胡瓜)エッグケア	バターコーン ライス
8(土)	焼きうどん(生うどん、豚肉、玉葱、ピーマン キャベツ、鰹節) 里芋の煮物(里芋、絹さや) バナナ 牛乳	五平餅 (みそ、白ごま、片栗粉) 麦茶	9(日) キャロットピラフ(鶏肉、セロリ、玉葱、人参、ドライパセリ、バター) スープ(エリンギ、ベーコン、トマト) 水菜サラダ(水菜、人参、胡瓜)フレンチ 10(月) 豚肉の葱塩丼(豚肉、葱、キャベツ、生姜) みそ汁(ひじき、里芋、葱) 豆腐の醤油ドレッシング和え(レタス、豆腐、トマト、胡瓜、白ごま) エッグケア	せんべい
11(火)	わかめご飯(炊き込みわかめ) 清汁(絹さや、花麩、えのき) 鶏肉のさっぱり煮(鶏肉、れんこん、生姜、にんにく) 白和え(小松菜、人参、しめじ、木綿豆腐、白ごま) バナナ	塩にゅうめん (そうめん、豚肉、人参 万能葱、ごま油) 牛乳	チャーシュー丼(焼豚、葱、人参、筍 にんにく、生姜、白ごま) スープ(白菜、ニラ、しめじ) ひじきの酢サラダ (キャベツ、胡瓜、人参、ひじき)	チャーシュー丼
12(水)	ご飯 スープ(かぶ、かぶの葉、エリンギ) 豚肉とキャベツのみそ炒め(豚肉、キャベツ、人参 黄パプリカ、玉葱、椎茸、にんにく、生姜、みそ) 切干大根の梅だれサラダ (切干大根、油揚げ、胡瓜、ひじき、梅干し) グレープフルーツ	牛乳寒天 (牛乳、寒天 いちごジャム) 牛乳	きのこのトマトソーススパゲティー (スパゲティー、鶏肉、しめじ、えのき 玉葱、キャベツ、にんにく、ホールトマト ケチャップ) じゃが芋とピーマンのごま炒め(じゃが芋 ピーマン、白ごま)	きのこの トマトソース スパゲティー
13(木)	三色丼(鶏挽肉、卵、小松菜) みそ汁(もやし、玉葱、人参) キャベツのおかかサラダ (キャベツ、胡瓜、人参、鰹節) エッグケア オレンジ	黒糖蒸しカステラ (小麦粉、卵、黒糖、バター 牛乳、栗の甘露煮 レーズン) 牛乳	ご飯 スープ(えのき、白菜) 豚肉の生姜焼き(豚ロース肉、生姜 玉葱、白ワイン) 春雨サラダ(春雨、人参、胡瓜)和風	きな粉トースト (パン、きな粉 グラニュー糖 バター)
14(金)	焼きそば(蒸中華麺、豚肉、もやし、キャベツ、人参 ピーマン、玉葱、焼きそばソース、中濃ソース) ホットサラダ(じゃが芋、人参、しめじ、えのき ベーコン、にんにく、オリーブ油) バナナ 牛乳	ごぼうの炊き込みご飯 (ツナ、ごぼう、葱、ひじき コーン) 麦茶	菜飯(小松菜) みそ汁(里芋、人参) 鶏肉の塩麩焼き(鶏肉、塩麩) ちくわとわかめのサラダ(ちくわ、わかめ キャベツ、人参)エッグケア	菜飯
15(土)	白菜と挽肉のあんかけご飯(鶏挽肉、白菜、葱 椎茸、筍、生姜、片栗粉) スープ(わかめ、かまぼこ、コーン) ほうれん草のなめ茸和え (ほうれん草、人参、なめ茸) バナナ	ビスケット (小麦粉、強力粉、牛乳 バター メープルシロップ ベーキングパウダー) 牛乳	16(日) たらこのクリームうどん(うどん 甘塩たらこ、玉葱、しめじ、白菜 生クリーム、牛乳、バター) さつま芋の甘煮(さつま芋)	せんべい
17(月)	れんこんチャーハン (豚挽肉、れんこん、ごぼう、人参、葱 生姜、にんにく) スープ(水菜、えのき、春雨) もやしのナムル(もやし、人参、コーン、ごま油) バナナ	みたらしまカロニ (マカロニ、片栗粉) 牛乳	ご飯 スープ(玉葱、チンゲン菜、もやし) 豚肉のパン粉焼き(豚ロース肉 小麦粉、卵、パン粉、ケチャップ) ブロッコリーのタルタルサラダ (ブロッコリー、海老、卵)エッグケア	ゆかりおにぎり (ゆかり)

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
18(火)	ほうとう風うどん(うどん、鶏肉、人参、大根、南瓜 ごぼう、みそ) キャベツのお浸し(キャベツ、人参、しめじ) グレープフルーツ 牛乳	アメリカンドック (小麦粉、牛乳、卵 ベーキングパウダー バニラエッセンス ウインナー、揚げ油) 麦茶	さつま芋ご飯(さつま芋) みそ汁(舞茸、キャベツ、ひじき) 鰹の梅煮(鰹、梅干し、生姜) 切干大根の塩炒め(切干大根、ピーマン 赤パプリカ、にんにく)	さつま芋ご飯
19(水)	ポークサンド(食パン、豚ロース肉、レタス エッグケア、中濃ソース) 白菜のミルクスープ (白菜、ブロッコリー、人参、牛乳) フレンチサラダ(キャベツ、胡瓜、赤パプリカ) バナナ	卵雑炊 (鶏肉、人参、葱、椎茸 ほうれん草、卵) 牛乳	ご飯 みそ汁(わかめ、豆腐) ピーマンの肉詰め(豚挽肉、ピーマン 玉葱、卵、パン粉、片栗粉 ケチャップ) 里芋の煮物(里芋、椎茸、人参)	ココアケーキ (小麦粉、卵 バター、牛乳 ココアパウダー ベーキングパウダー)
20(木)	納豆ご飯(挽き割り納豆、青のり) みそ汁(葱、南瓜、舞茸) 鶏肉のおかか焼き(鶏肉、鰹節、エッグケア) たくあんサラダ(大根、人参、胡瓜、たくあん)和風 りんご	フルーツヨーグルト (ヨーグルト、みかん 黄桃、バナナ) 牛乳	ツナコーンピラフ(ツナ、コーン、人参 玉葱、バター) スープ(春雨、トマト) オリエンタルサラダ(レタス、人参 ミックスビーンズ)フレンチ	ツナコーン ピラフ
21(金)	ご飯 中華スープ(きくらげ、わかめ、人参) カレイのチリソース風(カレイ、葱、ケチャップ にんにく、生姜、片栗粉) 春雨入り酢の物(もやし、胡瓜、ハム、人参、春雨) オレンジ	おから焼きナゲット (鶏挽肉、おから 木綿豆腐、玉葱 にんにく、生姜、片栗粉) 牛乳	酸辣湯風ラーメン(生中華麺、豚肉 もやし、ニラ、卵、片栗粉、生姜 オイスターソース、ごま油) キャベツのごまサラダ(キャベツ、胡瓜 人参、白ごま)和風	おかか 焼きおにぎり (鰹節)
22(土)	塩昆布パスタ (スパゲティー、ツナ、塩昆布、万能葱、バター) ブロッコリー入りポテトサラダ (ブロッコリー、じゃが芋、人参、コーン)エッグケア バナナ 牛乳	チーズ蒸しパン (小麦粉、牛乳、卵 ベーキングパウダー スライスチーズ) 麦茶	23(日) トマトリゾット(ベーコン、エリンギ、玉葱 ホールトマト、粉チーズ、にんにく) スープ(ほうれん草、人参) キャベツのさっと煮(キャベツ、玉葱 コーン)	せんべい
24(月)	栗ご飯(栗、もち米) みそ汁(なめこ、れんこん、葱) 鶏肉じゃが (鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱、白滝、いんげん) ごま酢和え(胡瓜、人参、もやし、白ごま) バナナ	抹茶マフィン (小麦粉、バター、抹茶 卵、牛乳、甘納豆 ベーキングパウダー) 牛乳	ご飯 スープ(ニラ、きくらげ) 厚揚げの肉巻き(豚ロース肉、厚揚げ 片栗粉) ねばねばサラダ (レタス、オクラ、めかぶ)和風	ラスク (パン、バター グラニュー糖)
25(火)	タンメン(生中華麺、豚肉、白菜、キャベツ、人参 ニラ、もやし、葱、椎茸、りんご、玉葱、鶏ガラ にんにく、生姜、干し椎茸) 白いんげん豆の甘煮(白いんげん豆) グレープフルーツ 牛乳	青のり焼きおにぎり (青のり、揚げ玉、鰹節 ごま油) 麦茶	中華丼(海老、貝柱、チンゲン菜、筍 きくらげ、赤パプリカ、絹さや、片栗粉) みそ汁(じゃが芋、玉葱) ごま和え(ほうれん草、人参、ちくわ 黒ごま)	中華丼
26(水)	ご飯 みそ汁(南瓜、ごぼう、油揚げ) 鶏肉の玉葱ソースがけ (鶏肉、玉葱、りんご、片栗粉) 三色なます(大根、胡瓜、人参) バナナ	鮭と小松菜のスパゲティー (スパゲティー、鮭、小松菜 しめじ、えのき、玉葱 にんにく) 牛乳	塩昆布ご飯(塩昆布) スープ(春雨、葱、もやし) トンテキ(豚ロース肉、にんにく 中濃ソース、ケチャップ) もやしの中華風サラダ(もやし、人参 胡瓜、ごま油)	塩昆布ご飯
27(木)	チーズパン スープ(白菜、人参、えのき) スコップコロケ(豚挽肉、じゃが芋、玉葱、牛乳 パン粉、中濃ソース、オリーブ油) キャベツのさっぱりサラダ(キャベツ、胡瓜、ツナ) オレンジ	チキンピラフ (鶏肉、人参、玉葱 ピーマン、黄パプリカ バター、オリーブ油) 麦茶	ご飯 スープ(ブロッコリー、玉葱、トマト) カジキのカレーソテー(カジキ、小麦粉 カレー粉、バター) マカロニサラダ(レタス、マカロニ、人参) エッグケア	ツナおにぎり (ツナ エッグケア)
28(金)	ご飯 みそ汁(玉葱、小松菜、しめじ) ブリの照焼き(ブリ、片栗粉) 白菜の浅漬(白菜、胡瓜、生姜) 柿	コーンフレーク (コーンフレーク、牛乳) 牛乳	ちゃんぽん風うどん(うどん、鶏肉、人参 キャベツ、もやし、なると、牛乳) じゃが芋とちくわ和え物(じゃが芋 ちくわ、いんげん、鰹節)	ちゃんぽん風 うどん
29(土)	トマトのハヤシライス(豚肉、トマト、玉葱、しめじ じゃが芋、ハヤシルウ) パインサラダ(キャベツ、胡瓜、パイン)フレンチ バナナ 牛乳	豆腐と貝柱のチヂミ (木綿豆腐、貝柱、ニラ 小麦粉、片栗粉、ごま油) 麦茶	30(日) 納豆スパゲティー(スパゲティー 挽き割り納豆、水菜、しらす、たくあん) 南瓜サラダ(南瓜、胡瓜、ちくわ) エッグケア	せんべい
31(月)	ご飯 みそ汁(わかめ、もやし、人参) 鶏肉の竜田揚げ(鶏肉、生姜、片栗粉、揚げ油) チンゲン菜の煮浸し (チンゲン菜、人参、しめじ、厚揚げ) オレンジ	パンブキンプリン (南瓜、ゼラチン、牛乳 生クリーム) クッキー (小麦粉、バター、ココア 卵、粉糖) 牛乳	炊き込みご飯(鶏肉、ごぼう、人参) スープ(南瓜、椎茸) しらすの卵焼き(卵、しらす、葱) 大根サラダ(大根、人参、豆苗)和風	炊き込みご飯