

令和5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
600/ 539
22.5/21.1

乳児
523/474
19.8/19.4

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
1(日)	卵サンド(食パン、卵、胡瓜、エッグケア) スープ(赤パプリカ、エリンギ) コーンサラダ(切干大根、人参、コーン)和風	せんべい		
2(月)	ご飯 みそ汁(ひじき、人参) 豚肉のおかか焼き(豚ロース肉、鯉節、エッグケア) 豆腐サラダ (木綿豆腐、レタス、胡瓜、わかめ、ごま油)和風 オレンジ	りんごのパウンドケーキ (小麦粉、卵、バター ベーキングパウダー りんご) 牛乳	たぬきうどん (うどん、鶏肉、葱、人参、揚げ玉) じゃが芋のつや煮(じゃが芋)	たぬきうどん
3(火)	黒糖パン スープ(黄パプリカ、えのき) 鶏肉とチンゲン菜のクリーム煮(鶏肉、チンゲン菜 コーン、白菜、玉葱、小麦粉、バター、牛乳) キャベツとブロッコリーのサラダ (キャベツ、ブロッコリー、人参)フレンチ バナナ	深川めし (あさり、人参、万能葱 生姜) 牛乳	ご飯 みそ汁(切干大根、小松菜) 豚肉のチャブチエ (豚肉、春雨、ピーマン、人参、玉葱 にんにく、オイスターソース) 白菜のやみつきサラダ (白菜、レモン汁、エッグケア)	豚肉のチャブチエ井 (豚肉、春雨 ピーマン、人参 玉葱、にんにく オイスターソース)
4(水)	ゆかりご飯(ゆかり) みそ汁(南瓜、葱) さんまの塩焼き(さんま) 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	メロンパン風トースト (食パン、小麦粉、バター 卵、グラニュー糖) 牛乳	ガーリックライス (マッシュルーム、にんにく、バター) スープ(きくらげ、トマト) チーズ入りオムレツ (卵、牛乳、QBBチーズ) 野菜のマリネ (大根、胡瓜、オリーブ油)	ガーリックライス
5(木)	トマトスパゲティ (スパゲティ、鶏肉、玉葱、しめじ、小松菜、トマト にんにく、ホールトマト、オリーブ油) マセドアンサラダ(さつま芋、人参、胡瓜)エッグケア グレープフルーツ 牛乳	ニラ卵雑炊 (卵、ニラ) 麦茶	ツナカレーピラフ(ツナ、玉葱、赤パプリカ 人参、バター、カレー粉) スープ(キャベツ、貝柱) ねばねばサラダ (オクラ、めかぶ、木綿豆腐、塩昆布)	ツナピラフ
6(金)	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、ごま油) スープ(エリンギ、ほうれん草) キャベツと貝柱のサラダ(キャベツ、貝柱、人参)和風 梨	フォー麺 (鶏肉、水菜、黄パプリカ 人参、フォー) 牛乳	ご飯 みそ汁(しめじ、豆苗) 鱈の蒲焼き(鱈、生姜) ちくわとわかめのサラダ (レタス、ちくわ、わかめ、人参) エッグケア	レモン蒸しパン (小麦粉、卵 ベーキングパウダー バター、レモン汁)
7(土)	きのこにゅうめん (そうめん、鶏肉、人参、ほうれん草、葱、しめじ えのき、椎茸) かぶの酢の物(かぶ、かぶの葉、わかめ) バナナ 牛乳	五平餅 (みそ、白ごま、片栗粉) 麦茶	8(日) チャーシュー丼(焼豚、葱、人参、にんにく、生姜) スープ(コーン、貝柱) キャベツのりのナムル (キャベツ、刻みのり、ごま油) 9(月) ベベロンチーフ風スパゲティ (スパゲティ、キャベツ、人参、しらす、にんにく) タラモサラダ(じゃが芋、胡瓜、甘塩たらこ)エッグケア	せんべい
10(火)	ご飯 みそ汁(油揚げ、小松菜) 鶏肉の竜田揚げ(鶏肉、生姜、片栗粉、揚げ油) 白菜と胡瓜の塩昆布和え(白菜、胡瓜、塩昆布) グレープフルーツ	塩にゅうめん (そうめん、豚肉、人参 万能葱、ごま油) 牛乳	しめじご飯(しめじ) スープ(ブロッコリー、えのき) 鮭のバター醤油ソテー(鮭、バター) 人参のツナ和え(人参、ツナ、白ごま)	しめじご飯
11(水)	豚肉の生姜焼き丼 (豚ロース肉、キャベツ、生姜、白ワイン、玉葱) 清汁(かまぼこ、絹さや) ツナと切干大根のさっぱりサラダ(ツナ、切干大根 人参、胡瓜、レモン汁)和風 オレンジ	黒糖蒸しカステラ (小麦粉、卵、黒糖 ベーキングパウダー バター、牛乳、レーズン) 牛乳	塩焼きそば(蒸中華麺、鶏肉、人参 キャベツ、玉葱、塩焼きそばソース) 南瓜の含め煮(南瓜)	塩焼きそば
12(木)	ご飯 みそ汁(かぶ、人参) つくね (鶏挽肉、葱、玉葱、ひじき、卵、片栗粉、生姜) 梅おかか和え (キャベツ、胡瓜、しめじ、鯉節、梅干し) バナナ	ボンデケーキ (白玉粉、小麦粉、卵 牛乳、ベーコン ドライパセリ、粉チーズ とろけるチーズ) 牛乳	海老チャーハン (海老、貝柱、葱、にんにく、生姜) トマトスープ(トマト、ミックスビーンズ) ブロッコリーのタルタルサラダ (ブロッコリー、卵)エッグケア	海老チャーハン
13(金)	ラーメン(生中華麺、豚肉、葱、人参、キャベツ 玉葱、豆もやし、鶏ガラ、にんにく、生姜 りんご、干し椎茸) 金時豆の甘煮(金時豆) りんご 牛乳	焼きおにぎり (白ごま、しらす、ごま油) 麦茶	ご飯 スープ(万能葱、ちくわ) 鶏肉の甘辛煮(鶏肉、にんにく、生姜) アスパラとれんこんのたらこ和え (アスパラ、れんこん、甘塩たらこ)	鶏肉の甘辛丼 (鶏肉、生姜 にんにく)
14(土)	海鮮ピラフ (ツナ、貝柱、玉葱、黄パプリカ、バター) スープ(白菜、椎茸) カリフラワーサラダ (カリフラワー、レタス、コーン)フレンチ バナナ	ジャムマフィン (小麦粉、卵、牛乳 ベーキングパウダー イチゴジャム) 牛乳	15(日) 白菜生姜うどん (うどん、鶏肉、人参、白菜、葱) じゃが芋のそぼろ煮 (じゃが芋、豚挽肉、片栗粉)	せんべい
16(月)	ご飯 スープ(切干大根、しめじ) 豚テキ(豚ロース肉、玉葱、片栗粉、ウスターソース 中濃ソース) ナムル(もやし、人参、小松菜、ごま油) グレープフルーツ	パンケーキ (小麦粉、牛乳、卵 ベーキングパウダー メープルシロップ) 牛乳	きのこのクリームスパゲティ (スパゲティ、鶏肉、エリンギ、玉葱 しめじ、牛乳、小麦粉) ポパイサラダ (ほうれん草、ハム、コーン、バター)	きのこの クリームスパゲティ

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
17(火)	ロールパン クラムチャウダー(あさり、玉葱、人参、小麦粉、牛乳) 魚のチーズパン粉焼き(カレイ、小麦粉、卵、パン粉、粉チーズ、ケチャップ) オリエンタルサラダ(レタス、胡瓜、トマト、ミックスビーンズ)フレンチ オレンジ	ごぼうの炊き込みご飯 (ベーコン、ごぼう、人参、葱) 牛乳	ご飯 スープ(豆腐、味えのき) ささみの和風ピカタ (ささみ、小麦粉、卵、青のり) 紅白なます(大根、人参)	抹茶マフィン (小麦粉、卵、バター、抹茶、牛乳、ベーキングパウダー)
18(水)	ほうとう風うどん(うどん、鶏肉、人参、大根、南瓜、ごぼう、みそ) キャベツの浅漬け(キャベツ、胡瓜、人参、生姜) 柿 牛乳	サーターアングギー (小麦粉、卵、黒糖、ベーキングパウダー、揚げ油) 麦茶	桜でんぶの三色丼 (豚挽肉、ほうれん草、桜でんぶ) スープ(かぶ、しめじ) 高野豆腐の煮浸し (高野豆腐、えのき、チンゲン菜)	桜でんぶの三色丼
19(木)	きのこ入りカレーライス(豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、しめじ、えのき、エリンギ、にんにく、生姜、小麦粉、バター、カレー粉、ケチャップ) 福神漬 海藻サラダ(大根、胡瓜、糸寒天、わかめ)和風 グレープフルーツ 牛乳	ヨーグルトゼリー (ヨーグルト、牛乳、グラニュー糖、ゼラチン、レモン汁、みかん缶) 麦茶	ご飯 みそ汁(ごぼう、玉葱) 唐揚げ (鶏肉、片栗粉、卵、にんにく、揚げ油) 甘酢和え(もやし、人参)	おかかおにぎり(鯉節)
20(金)	ご飯 みそ汁(舞茸、万能葱) 筑前煮(鶏肉、人参、ごぼう、れんこん、絹さや) ゆかり和え(キャベツ、胡瓜、ゆかり) バナナ	みたらしまカロニ (マカロニ、片栗粉) 牛乳	混ぜご飯 (切干大根、人参、ちくわ) スープ(ニラ、卵) 鯖のみりん焼き(鯖) れんこんの甘辛煮(れんこん)	混ぜご飯
21(土)	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) ポテトサラダ(じゃが芋、胡瓜、人参)エッグケア バナナ 牛乳	そばろおにぎり (鶏挽肉、生姜) 麦茶	22(日) オムライス (鶏肉、玉葱、人参、卵、グリーンピース、ケチャップ) スープ(エリンギ、じゃが芋) 油揚げ入りサラダ (レタス、人参、胡瓜、油揚げ)エッグケア	せんべい
23(月)	ふりかけご飯 (鯉節、青のり、じゃこ、桜海老、白ごま) スープ(もやし、ニラ) 鶏肉と大根の煮物(鶏肉、大根、生姜) めかぶ和え(かぶ、かぶの葉、人参、めかぶ) りんご	一口ピザ (餃子の皮、玉葱、ツナ、じゃが芋、ケチャップ、とろけるチーズ、コーン) 牛乳	ご飯 スープ(大根、水菜) たらの西京焼き風(たら、みそ) パンサンデー(春雨、もやし、胡瓜)和風	ココアトースト (パン、バター、ココア)
24(火)	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) 粉ふき芋(じゃが芋、青のり) オレンジ 牛乳	塩昆布おにぎり (塩昆布、鯉節) 麦茶	焼き鶏丼 (鶏肉、キャベツ、刻みのり、片栗粉) スープ(春雨、白菜) なめこおろし和え (ほうれん草、なめこ、大根)	焼き鶏丼
25(水)	ご飯 スープ(水菜、椎茸) ブリの照焼き(ブリ、片栗粉) 切干大根のごまみそ和え (切干大根、胡瓜、人参、白ごま、みそ) グレープフルーツ	バナナブラウニー (小麦粉、ココア、卵、牛乳、バナナ、ベーキングパウダー、バニラエッセンス) 牛乳	きつね茶飯(油揚げ) みそ汁(人参、葱) 豚肉の塩麹焼き(豚肉、玉葱、塩麹) ひじきサラダ (キャベツ、胡瓜、ひじき)エッグケア	きつね茶飯
26(木)	豚肉の葱塩だれかけ丼 (豚ロース肉、葱、レモン汁、ごま油、片栗粉) みそ汁(玉葱、わかめ) 三色サラダ(もやし、コーン、人参)和風 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	ご飯 卵スープ(卵、しめじ) 鶏肉の野菜炒め(鶏肉、もやし、人参、チンゲン菜、オイスターソース) 大根の酢サラダ (大根、胡瓜、人参)	みそおにぎり(みそ)
27(金)	食パン スープ(大根、コーン) タンドリーチキン(鶏肉、玉葱、にんにく、ヨーグルト、カレー粉、ケチャップ、白ワイン) コールスロー(キャベツ、胡瓜、人参)エッグケア グレープフルーツ	中華赤飯 (もち米、焼豚、干し海老、干し椎茸、にんにく、葱、ごま油) 牛乳	にゅうめん (そうめん、豚肉、人参、葱、椎茸) さつま芋のレモン煮 (さつま芋、レモン汁)	にゅうめん
28(土)	シンガポールライス(鶏肉、葱、にんにく、生姜) スープ(貝柱、チンゲン菜) ブロッコリーとトマトのサラダ (ブロッコリー、トマト)和風 バナナ	卵蒸しパン (小麦粉、卵、牛乳、ベーキングパウダー) 牛乳	29(日) ポテトサラダ (ロールパン、ハム、人参、じゃが芋、コーン、胡瓜、エッグケア) スープ(卵、キャベツ) チーズサラダ (レタス、人参、QBBチーズ)フレンチ	せんべい
30(月)	栗ご飯(栗、もち米) みそ汁(もやし、れんこん) 肉じゃが (豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、白滝、いんげん) キャベツの和風サラダ (キャベツ、人参、ひじき、ちくわ)和風 バナナ	焼きビーフン (ビーフン、鶏肉、玉葱、人参、椎茸、ピーマン、キャベツ、ごま油) 牛乳	だし丼(胡瓜、オクラ、めかぶ、しらす、挽き割り納豆、大葉、鯉節) 和風スープ(切干大根、人参) 白菜サラダ (白菜、胡瓜、人参、ツナ)	だし丼
31(火)	ご飯 春雨スープ(春雨、きくらげ) ユーリンチー (鶏肉、葱、にんにく、生姜、ごま油、揚げ油、片栗粉) 小松菜のごま酢和え(小松菜、もやし、人参、黒ごま) オレンジ	パンクインプリン (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、粉糖) 牛乳	塩ラーメン(生中華麺、豚肉、人参、キャベツ、もやし、葱) 梅肉和え(胡瓜、梅干し)	塩ラーメン