

・平均栄養価・
エネルギー 543kcal
たんぱく質 19.3g



10月献立表



おがやの里しもだ保育園

2022年

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの働きを整えるもの			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの働きを整えるもの
3月		手作りハヤシライス ブロッコリーの胡麻和え 柿	米・押し麦・油・バター・小麦粉・砂糖・トウモロコシ・白胡麻	豚肉・牛乳	玉葱・人参・トマト水煮・グリーンピース・ブロッコリー・柿	牛乳 せんべい	牛乳 ☆ハッシュドポテト	ハッシュドポテト	牛乳	
4火		コッペパン チキンポトフ コロッケ イタリアンサラダ	コッペパン・じゃが芋・コロッケ・油・トウモロコシ・砂糖	鶏肉	玉葱・人参・インゲン・キャベツ・赤ピーマン・胡瓜	牛乳 ミニゼリー	麦茶 ☆五平もち	米・砂糖・本みりん・白胡麻・油	味噌	
5水		ごはん なめこの味噌汁 鯖の塩焼き ひじきのマヨサラダ	米・白胡麻・マヨネーズ・砂糖	味噌・鯖・ひじき・竹輪	なめこ・玉葱・大根・胡瓜・枝豆・人参	牛乳 さつま芋スティック	牛乳 ☆いちご蒸しパン	小麦粉・砂糖・イチゴジャム	牛乳	
6木		中華丼 中華卵スープ 胡瓜のさっぱり和え	米・油・砂糖・片栗粉・胡麻油・白胡麻	豚肉・卵・ワカメ・カニカマ	白菜・干し椎茸・人参・水煮筍・チンゲン菜・胡瓜・にんにく・玉葱	豆乳 ビスケット	麦茶 ☆フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	みかん缶・バナナ・黄桃缶
7金		いりご飯 えのきとお麩のすまし汁 厚揚げの味噌炒め 塩昆布和え	米・本みりん・麩・油・砂糖	煮干し・油揚げ・生揚げ・豚肉・味噌・塩昆布	人参・切干大根・牛蒡・えのき・茄子・ピーマン・キャベツ・胡瓜	牛乳 せんべい	麦茶 ☆ナポリタン	スパゲッティ・油	ウインナー	玉葱・人参・ピーマン
11火		ふりかけごはん はんぺんの味噌汁 千草焼き 白菜のおかか和え	米・砂糖・本みりん・黒胡麻	鰹節・はんぺん・味噌・卵・鶏挽肉	小松菜・人参・干し椎茸・インゲン・白菜・胡瓜	牛乳 クラッカー	豆乳 ☆スイートポテト	さつま芋・バター・砂糖	豆乳・牛乳	
12水		カレーうどん さつま芋のサラダ りんご	うどん・本みりん・さつま芋・マヨネーズ	豚肉	玉葱・人参・長葱・ほうれん草・干しブドウ・胡瓜・林檎	牛乳 チーズ	麦茶 ☆わかめおにぎり(海苔)	米	炊き込みワカメ・海苔	
13木		ごはん のっぺい汁 カジキの西京焼き キャベツの梅和え	米・里芋・油・本みりん・砂糖・片栗粉	鶏肉・メカジキ・味噌	大根・人参・長葱・キャベツ・胡瓜	豆乳 バナナ	牛乳 ☆手作り野菜ポッキー	小麦粉・バター・砂糖	牛乳	人参
14金		ごはん カブとベーコンの豆乳スープ 鶏肉のバジル焼き ほうれん草とコーンのソテー	米・バター・トウモロコシ・油	ベーコン・豆乳・鶏肉	カブ・しめじ・にんにく・ほうれん草・人参	牛乳 せんべい	麦茶 ☆カルシウムトースト	食パン・マヨネーズ	しらす・チーズ	
17月		手作りハヤシライス ブロッコリーの胡麻和え 柿	米・押し麦・油・バター・小麦粉・砂糖・トウモロコシ・白胡麻	豚肉・牛乳	玉葱・人参・トマト水煮・グリーンピース・ブロッコリー・柿	牛乳 ビスケット	牛乳 ☆ハッシュドポテト	ハッシュドポテト	牛乳	
18火		コッペパン チキンポトフ コロッケ イタリアンサラダ	コッペパン・じゃが芋・コロッケ・油・トウモロコシ・砂糖	鶏肉	玉葱・人参・インゲン・キャベツ・赤ピーマン・胡瓜	牛乳 クラッカー	麦茶 ☆五平もち	米・砂糖・本みりん・白胡麻・油	味噌	
19水	プランチ	さつま芋ごはん 秋刀魚の塩焼き きのこサラダ プチトマト	米・もち米・さつま芋・黒胡麻・油・砂糖	秋刀魚	大根・しめじ・舞茸・えのき・キャベツ・人参・プチトマト	牛乳 せんべい	牛乳 ☆いちご蒸しパン	小麦粉・砂糖・バター・イチゴジャム	牛乳	
20木		中華丼 中華卵スープ 胡瓜のさっぱり和え	米・油・砂糖・片栗粉・胡麻油・白胡麻	豚肉・卵・ワカメ・カニカマ	白菜・干し椎茸・人参・水煮筍・チンゲン菜・胡瓜・にんにく・玉葱	豆乳 じゃが芋スティック	麦茶 ☆フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	みかん缶・バナナ・黄桃缶
21金		いりご飯 えのきとお麩のすまし汁 厚揚げの味噌炒め 塩昆布和え	米・本みりん・麩・油・砂糖	煮干し・油揚げ・生揚げ・豚肉・味噌・塩昆布	人参・切干大根・牛蒡・えのき・茄子・ピーマン・キャベツ・胡瓜	牛乳 ミニゼリー	麦茶 ☆ナポリタン	スパゲッティ・油	ウインナー	玉葱・人参・ピーマン
24月		ふりかけごはん はんぺんの味噌汁 千草焼き 白菜のおかか和え	米・砂糖・本みりん・黒胡麻	鰹節・はんぺん・味噌・卵・鶏挽肉	小松菜・人参・椎茸・インゲン・白菜・胡瓜	牛乳 ビスケット	豆乳 ☆スイートポテト	さつま芋・バター・砂糖	豆乳・牛乳	
25火	お楽しみ献立	ガパオライス ワカメとコーンのスープ 春雨サラダ レモンゼリー	米・胡麻油・砂糖・トウモロコシ・春雨・白胡麻	豚挽肉・卵・ワカメ・ロースハム	玉葱・人参・ピーマン・生姜・赤ピーマン・にんにく・胡瓜	牛乳 せんべい	牛乳 ☆手作り野菜ポッキー	小麦粉・バター・砂糖	牛乳	人参
26水		カレーうどん さつま芋のサラダ りんご	うどん・本みりん・さつま芋・マヨネーズ	豚肉	玉葱・人参・長葱・ほうれん草・干しブドウ・胡瓜・林檎	牛乳 キウイ	麦茶 ☆わかめおにぎり(海苔)	米	炊き込みワカメ・海苔	
27木		ごはん カブとベーコンの豆乳スープ 鶏肉のバジル焼き ほうれん草とコーンのソテー	米・トウモロコシ・油・バター	ベーコン・豆乳・鶏肉	カブ・しめじ・にんにく・ほうれん草・人参	豆乳 チーズ	牛乳 ☆マカロニきな粉	マカロニ・砂糖	牛乳・きな粉	
28金		ごはん のっぺい汁 カジキの西京焼き キャベツの梅和え	米・里芋・油・本みりん・砂糖・片栗粉	鶏肉・メカジキ・味噌	大根・人参・長葱・キャベツ・胡瓜	牛乳 にんじんスティック	麦茶 ☆カルシウムトースト	食パン・マヨネーズ	しらす・チーズ	
31月		コーンピラフ 南瓜のポターージュ 鶏肉の照り焼き 花野菜サラダ	米・バター・トウモロコシ・本みりん・砂糖・油	ウインナー・牛乳・鶏肉	玉葱・南瓜・ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・人参	牛乳 せんべい	牛乳 ☆南瓜のハロウィンクッキー	小麦粉・バター・砂糖	牛乳	南瓜

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。

※25日はお楽しみ献立です。

※郷土料理(7日、21日)・・・「いりご飯」は香川県の郷土料理で、いりこと呼ばれる煮干しを使った炊き込みごはんです。瀬戸内海では、いりことなるカタクチイワシの漁が盛んで、いりこの産地として知られています。香川県では、いりこ出汁が和食料理に欠かせず、さまざまな家庭料理にいりこ出汁が使われています。