

・平均栄養価・  
 エネルギー たんぱく質  
 未満児 511kcal 19.9g  
 以上児 529kcal 20.1g



# 10月献立表



おがやの里しもだ保育園

2023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 調子を整えるもの			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 調子を整えるもの
2	月	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	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	
3	火	ごはん なめこの味噌汁 鯖の塩焼き 炒り鶏	米・里芋・油・ 砂糖・本みりん	味噌・鯖・鶏肉	なめこ・玉葱 ・小松菜・菊 ・蓮根・人参・椎茸	牛乳 クラッカー	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
4	水	カレーうどん チーズサラダ キウイ	うどん・本みりん ・油・砂糖	豚肉・油揚げ ・チーズ	玉葱・人参・長葱・ ほうれん草・キャベツ・ 胡瓜・キウイ	牛乳 じゃが芋 スティック	牛乳 ☆手作り野菜ポッキー	小麦粉・ バター・砂糖	牛乳	人参
5	木	中華丼 卵とワカメのスープ 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・ツナ	白菜・干し椎茸・人参 ・菊・チンゲン菜 ・にんにく・玉葱 ・胡瓜・もやし	豆乳 チーズ	牛乳 ☆カルシウムトースト	食パン・ マヨネーズ	牛乳・ しらす干し ・チーズ	
6	金	ごはん お麩のすまし汁 厚揚げの味噌炒め キャベツの塩昆布和え	米・小町麩・油・ 砂糖・本みりん	生揚げ・豚肉・ 味噌・塩昆布	えのき・万能葱・人参・ もやし・チンゲン菜・ キャベツ・胡瓜	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆五平もち	米・砂糖・ 本みりん・ 白胡麻・油	味噌	
10	火	ごはん 小松菜の味噌汁 干草焼き 切干大根の煮物	米・砂糖・油・ 本みりん	味噌・卵・ 鶏挽き肉・油揚げ ・さつま揚げ	小松菜・長葱・人参 ・椎茸・インゲン・ 切干大根	牛乳 クラッカー	豆乳 ☆がね	さつま芋・ 砂糖・ 天ぷら粉・油	豆乳	
11	水	食パン チキンポトフ スコップコロケ イタリアンサラダ	食パン・ イチゴジャム・ じゃが芋・ パン粉・油・ トウモロコシ ・砂糖	鶏肉・ 豚挽き肉	玉葱・人参・ ブロッコリー ・キャベツ・ 赤ピーマン・胡瓜	牛乳 ミニゼリー	麦茶 ☆ワカメおにぎり (海苔)	米	炊き込み ワカメ・ 焼き海苔	
12	木	ごはん のっぺい汁 カジキの西京焼き 白菜のおかか和え	米・油・本みりん ・砂糖・片栗粉	鶏肉・メカジキ ・味噌・鰹節	大根・人参・長葱・ 牛蒡・白菜・胡瓜	豆乳 バナナ	麦茶 ☆ナポリタン	スパゲッティ ・油	ソーウインナー	玉葱・人参 ・ピーマン
13	金	手作りハヤシライス コールスローサラダ りんご	米・押し麦・油・ バター・ 小麦粉・砂糖 ・トウモロコシ	豚肉・牛乳	玉葱・人参・ トマト水煮・ グリーンピース・胡瓜 キャベツ・りんご	牛乳 せんべい	牛乳 ☆クラッカーサンド	クラッカー・ イチゴジャム	牛乳	
16	月	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	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	
17	火	ごはん なめこの味噌汁 炒り鶏 ブロッコリーの和え物	米・里芋・油・ 砂糖・本みりん	味噌・鶏肉	なめこ・玉葱 ・菊・蓮根 ・人参・椎茸 ・ブロッコリー・胡瓜	牛乳 さつま芋 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
18	水	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 クラッカー	牛乳 ☆小豆蒸しパン	小麦粉・ 砂糖	牛乳・ 小豆餡	
19	木	カレーうどん チーズサラダ オレンジ	うどん・本みりん ・油・砂糖	豚肉・油揚げ ・チーズ	玉葱・人参・長葱・ ほうれん草・キャベツ ・胡瓜・オレンジ	豆乳 ミニゼリー	牛乳 ☆手作り野菜ポッキー	小麦粉・ バター・砂糖	牛乳	人参
20	金	中華丼 卵とワカメのスープ 胡瓜のさっぱり和え	米・油・砂糖・ 片栗粉・ごま油・ 白胡麻	豚肉・卵 ・ワカメ・ツナ	白菜・干し椎茸 ・人参・菊・ チンゲン菜・にんにく ・玉葱・胡瓜・もやし	牛乳 せんべい	牛乳 ☆スイートポテト	さつま芋・ バター・砂糖	牛乳	
23	月	ごはん 小松菜の味噌汁 干草焼き 切干大根の煮物	米・砂糖・ 油・本みりん	味噌・卵・ 鶏挽き肉・油揚げ ・さつま揚げ	小松菜・長葱・人参 ・椎茸・インゲン・ 切干大根	牛乳 ビスケット	豆乳 ☆がね	さつま芋・ 砂糖・ 天ぷら粉・油	豆乳	
24	火	ごはん お麩のすまし汁 厚揚げの味噌炒め キャベツの塩昆布和え	米・小町麩・ 油・砂糖 ・本みりん	生揚げ・豚肉 ・味噌・塩昆布	えのき・万能葱・人参 ・もやし・チンゲン菜 ・キャベツ・胡瓜	牛乳 せんべい	麦茶 ☆五平もち	米・砂糖・ 本みりん・ 白胡麻・油	味噌	
25	水	あかねごはん さつま芋の味噌汁 きのこあんかけハンバーグ 野菜スティック 柿	米・さつま芋・ パン粉・油・ 本みりん・砂糖・ 片栗粉・ マヨネーズ	味噌・豚挽き肉・ 豆腐・ひじき・ 牛乳	人参・長葱・玉葱・ しめじ・えのき・ 大根・胡瓜・柿	牛乳 バナナ	牛乳 ☆クラッカーサンド	クラッカー・ イチゴジャム	牛乳	
26	木	食パン チキンポトフ スコップコロケ イタリアンサラダ	食パン・ イチゴジャム・ じゃが芋・ パン粉・油・ トウモロコシ ・砂糖	鶏肉・豚挽き肉	玉葱・人参・ ブロッコリー・キャベツ ・赤ピーマン・胡瓜	豆乳 チーズ	麦茶 ☆ワカメおにぎり (海苔)	米	炊き込み ワカメ・ 焼き海苔	
27	金	ごはん のっぺい汁 カジキの西京焼き 白菜のおかか和え	米・油・本みりん ・砂糖・片栗粉	鶏肉・メカジキ ・味噌・鰹節	大根・人参・長葱・ 牛蒡・白菜・胡瓜	牛乳 にんじん スティック	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
30	月	手作りハヤシライス コールスローサラダ りんご	米・押し麦・ 油・バター・ 小麦粉・砂糖 ・トウモロコシ	豚肉・牛乳	玉葱・人参・ トマト水煮・ グリーンピース・胡瓜 キャベツ・りんご	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆小豆蒸しパン	小麦粉・ 砂糖	牛乳・ 小豆餡	
31	火	コーンピラフ 南瓜のポターージュ 鶏肉の唐揚げ 花野菜サラダ	米・バター・ トウモロコシ・ 片栗粉・油・砂糖	ウインナー ・牛乳・鶏肉	玉葱・南瓜・生姜・ 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。

※郷土料理（10日と23日）・・・「がね」は、鹿児島県の郷土料理です。さつまいもを太めの千切りにし、衣をつけて揚げる料理です。その見た目が“かに（鹿児島弁でがねという）”に似ていることからこの名前がつけました。