

・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	PL 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 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	誕生会	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。