

献立表



虫の音が響き、涼しげな風が心地よく感じられるようになりました。食欲の秋、スポーツの秋の到来です。給食にもさつま芋きのこ、鮭、鯖など、秋の食材が登場してきます。運動と食事のバランスをとりながら美味しい秋を満喫しましょう。



2022年10月

※献立レシピはいつでも差し上げられますのでお声掛けください。太子保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 土	きのごカレー りんご 麦茶	194.2(152.4) 4.8(3.8) 10.4(8.3)	じゃがいも、油	豚肉	りんご、たまねぎ にんじん、しめじ えのきたけ、にんにく	カレールー			
03 月	御飯(雑穀入り) かじきのゴマフライ 刻み昆布煮 味噌汁(たまねぎ・じゃがいも)	681.4(577.1) 28.5(23.1) 22.0(17.6)	米、じゃがいも、油、雑穀 三温糖、ごま、オリーブ油	まかじき、米みそ さつま揚げ ベーコン 粉チーズ	たまねぎ、キャベツ ピーマン、にんじん 刻みこんぶ、りしりこんぶ ブルーネ	ケチャップ、しょうゆ みりん、酢、白こしょう	ブルーネ	ナポリタン 麦茶	
04 火	チャーハン 中華風春雨サラダ バナナ 中華コーンスープ	668.7(577.5) 18.8(17.7) 20.9(18.2)	米、やまといも、マヨネーズ はるさめ、片栗粉、三温糖 油、ごま油	かつお節、豆乳 豚ひき肉、豚肉、ハム なると、卵 干しエビ	バナナ、きゅうり、キャベツ たまねぎ、ねぎ、コーン あさつき、しいたけ 黒きくらげ、あおのり	中華スープ、しょうゆ 中濃ソース、酢、食塩	豆乳	お好み焼き 麦茶	
05 水	御飯 マーボー豆腐 キャベツのナムル風サラダ 小松菜としめじのスープ	634.2(500.6) 25.8(21.3) 17.9(15.3)	米、三温糖、片栗粉 砂糖、ごま油、油、ごま	木綿豆腐、米みそ チーズ 豚ひき肉、鶏ひき肉 かにかま(アラスカ)	キャベツ、ねぎ、小松菜 にんじん、しめじ、にら わかめ、にんにく、生姜	しょうゆ、本みりん 酢、食塩	ベビーチーズ	とりそばろおにぎり 麦茶	諸日納入日
06 木	麦御飯 鶏じゃが ごぼうときゅうりのサラダ 味噌汁(なめこ・ねぎ)	588.9(496.3) 16.8(14.3) 20.4(18.6)	じゃがいも、米、ごま マヨネーズ、押麦 油、三温糖、砂糖	豆乳、ツナ油漬缶 米みそ、かつお節 牛乳 鶏肉	たまねぎ、ごぼう にんじん、しらたき きゅうり、りんご、なめこ ねぎ、干しぶどう	しょうゆ、みりん	茹人参	フルーツドーナツ 牛乳	
07 金	御飯 花しゅうまい ほうれん草と人参のお浸し わかめスープ	448.0(481.9) 14.9(14.6) 7.2(7.2)	米、上新粉 片栗粉、三温糖	かつお節 豚ひき肉	バナナ、ほうれん草 たまねぎ、にんじん しょうが、わかめ	しょうゆ、みりん、食塩	バナナ	お月見団子 麦茶	
08 土	おにぎり 味噌汁(キャベツ・ねぎ) 麦茶	194.2(159.0) 4.5(3.8) 0.7(0.6)	米	米みそ	キャベツ、ねぎ、焼きのり				運動会
11 火	御飯 さけのちゃんちゃん焼き 五目豆煮 清汁(えのき・あさつき)	434.1(341.4) 21.8(17.0) 11.8(9.2)	米、油、三温糖 砂糖	鮭、大豆、白みそ、かつお節 ちくわ チーズ、バター、スキムミルク ベーコン	キャベツ、人参、ピーマン たまねぎ、えのき、しめじ ごぼう、マッシュルーム レモン果汁、りしりこんぶ あさつき、だいこん	ケチャップ、みりん しょうゆ、和風だしの素 食塩	茹大根	薄皮ピザ 麦茶	
12 水	鶏南蛮うどん エビと豆腐の揚げボール 飲むヨーグルト	563.3(488.2) 22.7(19.5) 10.2(8.2)	米、片栗粉、油、砂糖 三温糖、ごま油、じゃが芋	木綿豆腐 鶏肉 エビ、しらす 飲むヨーグルト	たまねぎ、こまつな ねぎ、にんじん しいたけ、しょうが あおのり	めんつゆ、しょうゆ みりん、和風だしの素 食塩	蒸しじゃがいも	青菜とじゃこのおにぎり 麦茶	
13 木	麦御飯 野菜の肉巻き まっくろくろすけサラダ 味噌汁(油揚げ・大根)	697.0(588.5) 10.8(11.7) 41.5(35.0)	米、白玉粉、ざらめ糖 押麦、片栗粉 三温糖、油	絹ごし豆腐 米みそ、油揚げ、豆乳 豚肉	だいこん、にんじん レタス、いんげん きゅうり、たまねぎ ひじき	しょうゆ、酢	豆乳	白玉だんご(みたらし) 麦茶	
14 金	御飯(雑穀入り) 鶏肉とさつま芋の照煮 小松菜ゴマ和え 春雨汁	551.7(474.2) 16.0(13.7) 20.9(19.2)	米、さつまいも、砂糖、雑穀 はるさめ、ごま、三温糖、油	米みそ 牛乳、生クリーム、バター 鶏肉	こまつな、バナナ にんじん、たまねぎ ねぎ、しいたけ りしりこんぶ	しょうゆ、みりん 和風だしの素	茹人参	バナナクレープ 牛乳	
15 土	焼きそば 野菜スープ 麦茶	275.4(212.0) 10.1(7.8) 7.7(6.1)	じゃがいも、油 焼きそば麺	豚肉	キャベツ、もやし にんじん、たまねぎ コーン、あおのり	食塩			
17 月	御飯 さわらの竜田揚げ ひじき煮 味噌汁(南瓜・ほうれん草)	622.7(542.3) 21.6(18.3) 26.7(22.1)	米、油、砂糖 片栗粉、三温糖	さわら、米みそ、大豆 油揚げ、かつお節 牛乳、バター、練乳	レタス、ほうれん草 かぼちゃ、こんにやく にんじん、ひじき にんにく、しょうが ブルーネ	しょうゆ、みりん	ブルーネ	甘食 牛乳	
18 火	麦御飯 秋野菜カレー おからサラダ りんご	683.8(537.6) 16.7(13.3) 26.1(20.8)	米、マヨネーズ さつまいも、押麦、油	おから、豆乳、べにさけ 豚肉、ハム	りんご、たまねぎ にんじん、なす、きゅうり エリンギ、焼きのり だいこん	食塩 カレールー	茹大根	鮭おにぎり 麦茶	
19 水	御飯(雑穀入り) れんこんと挽肉の炒め物 もやしとかにかまのサラダ 味噌汁(かぶ・かぶ菜)	470.6(439.7) 18.4(19.7) 13.5(16.3)	米、三温糖、黒ごま 片栗粉、ごま、油 砂糖、ごま油、雑穀	米みそ、かつお節 牛乳、チーズ、粉チーズ 豚肉 かにかま(アラスカ)	もやし、れんこん きゅうり、ねぎ、かぶ にんじん、かぶ・葉 にんにく、りしりこんぶ	しょうゆ、みりん 食塩	ベビーチーズ	かみかみパン 牛乳	
20 木	御飯 さらし焼き 五目納豆 味噌汁(たまねぎ・さつま芋)	488.3(472.4) 23.8(21.1) 15.5(13.4)	米、じゃがいも、 さつまいも、油、三温糖	納豆、米みそ、油揚げ 卵 豚肉、ウインナー(卵・乳抜き) しらす	バナナ、たまねぎ、大根 にんじん、ねぎ、こまつな トウモロコシ、グリーンピース	めんつゆ、ケチャップ しょうゆ、食塩	バナナ	すいとん 麦茶	避難訓練
21 金	御飯 八宝菜 かぶの昆布和え ワンタンスープ	469.9(389.9) 12.5(10.7) 14.7(12.6)	さつまいも、米、油 ざらめ糖、片栗粉 三温糖、ごま、ごま油	牛乳 豚肉	かぶ、白菜、チンゲン菜 にんじん、たけのこ、椎茸 ねぎ、あさつき、もやし ピーマン、かぶ葉 塩こんぶ、生姜	しょうゆ、みりん 中華だしの素 オイスターソース、食塩	茹人参	大学芋 牛乳	
22 土	ツナトマトスパゲティ 野菜スープ 麦茶	275.4(217.0) 11.8(9.3) 7.6(5.7)	スパゲティ、じゃがいも	ツナ油漬缶 粉チーズ、バター	たまねぎ ホールトマト缶詰 キャベツ、にんにく、しそ	食塩			
24 月	御飯 鮭のムニエル 温野菜のサラダ かぶのスープ	399.4(350.0) 17.8(14.4) 10.7(8.5)	米、三温糖、油 小麦粉	べにさけ 卵 牛乳、バター、練乳	レタス、れんこん、かぶ プロッコリー、かぶ・葉 にんじん、ブルーネ	食塩、しょうゆ	ブルーネ	マラーカオ 麦茶	
25 火	御飯 豚肉のもみじ焼き 揚げ出し豆腐風 味噌汁(ほうれん草・人参)	576.8(503.7) 28.6(25.2) 22.5(20.7)	じゃがいも、米、片栗粉 油、三温糖	凍り豆腐、米みそ、豆乳 牛乳 豚肉	キャベツ、たまねぎ ほうれん草、しめじ にんじん、だいこん あさつき	ケチャップ、しょうゆ みりん、めんつゆ	茹人参	じゃが芋もち 牛乳	
26 水	けんちんうどん 金時豆煮 バナナ	534.5(500.2) 17.2(17.2) 7.9(10.1)	米、さといも、ざらめ糖 三温糖、油	うずら豆、米みそ 油揚げ、かつお節 牛乳、チーズ 鶏肉	バナナ、にんじん だいこん、こんにやく ごぼう、ねぎ、焼きのり	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	おおかチーズおにぎり 麦茶	
27 木	御飯(雑穀入り) 鯖のシュンユイ かみかみお和え、梨 味噌汁(たまねぎ・人参)	597.2(453.5) 23.0(18.7) 23.5(16.1)	米、油、片栗粉、三温糖 砂糖、ごま油、雑穀	さば、米みそ、いか(くん製) 牛乳、生クリーム	梨、レタス、きゅうり たまねぎ、にんじん、もも みかん、バナナ、ねぎ しょうが、りしりこんぶ だいこん	しょうゆ	茹大根	フルーツロール 牛乳	誕生会
28 金	麦御飯 ブルコギ風 里芋煮 チンゲン菜のスープ	461.6(415.7) 13.7(14.0) 16.5(15.7)	さといも、米、押麦 三温糖、すりごま ごま、油、ごま油 マシュマロ、米はぜ	和牛、豆乳 豚肉 バター	にんじん、たまねぎ こんにやく、チンゲンサイ にら、あおのり、にんにく	しょうゆ、みりん 和風だしの素、食塩	豆乳	手作りおこし 麦茶	
29 土	味噌ラーメン りんご 麦茶	248.2(233.0) 9.3(8.7) 6.2(5.7)	生中華めん 油、ごま油	豚ひき肉	りんご、もやし、キャベツ にんじん、たまねぎ にら、コーン	しょうゆ、食塩			
31 月	ロールパン マカロニグラタン さつま芋サラダ 野菜スープ	800.8(626.6) 19.3(15.4) 34.5(27.6)	さつまいも、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	鶏もも肉 牛乳、バター、粉チーズ	かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、にんじん しめじ、だいこん	食塩	茹大根	南瓜クッキー 牛乳	

※献立は都合により変更することがあります。