

献立表



暑さも落ち着き、過ごしやすい日々が多くなってきました。いよいよ実りの秋です。給食にもさつま芋
きのこ・里芋・かぼちゃなど秋の食材を取り入れ、豊かな味覚形成を育てていきたいと思ひます。



2023年10月

※献立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 ()は未測定	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			
02月	御飯 かじきのフライ もやしとかにかまのサラダ 味噌汁	578.0(497.5) 24.4(22.9) 20.1(18.1)	米、じゃがいも、油 砂糖、ごま、ご めーブルシロップ 小麦粉、パン粉	牛乳、まかじき、米みそ 無塩バター、豆乳 かまぼこ(アラスカ) 卵	大豆もやし、キャベツ しめじ、きゅうり	食塩	豆乳	メープルスコーン 牛乳	
03火	御飯 豚肉のゴマネーズ焼き 大根とさつま揚げの煮物 味噌汁	700.2(610.5) 30.2(25.2) 36.4(31.6)	米、マヨネーズ、三温糖 すりごま、ごま油、ごま	牛乳、米みそ、バター かつお節 さつま揚げ、豚肉	だいこん、にんじん、レタス ねぎ、あさつき、しょうが にんにく、あおのり	しょうゆ、白こしょう、食塩	牛乳	手作りおこし 麦茶	
04水	さつま芋御飯 花しゅうまい きのこサラダ しらすと小松菜のスープ	516.1(420.6) 17.0(14.5) 17.5(14.5)	米、さつまいも、砂糖 油、片栗粉 シュウマイの皮、小麦粉	ぎゅうにゅう ハム、豚ひき肉 しらす干し	りんご、しめじ、レタス たまねぎ、きゅうり こまつな、しょうが、にんじん	酢、しょうゆ、食塩 白こしょう	茹人参	りんごケーキ 牛乳	
05木	御飯 マーボー豆腐 厚焼き卵 中華スープ	529.8(435.8) 24.9(20.0) 20.6(15.9)	米、片栗粉、三温糖 ごま油、じゃがいも 春巻きの皮	木綿豆腐、チーズ 米みそ 豚ひき肉、豚肉、ベーコン 卵	ねぎ、たまねぎ、にら しいたけ、万能ねぎ マッシュルーム缶、わかめ ピーマン、にんにく、しょうが	かつおだし、食塩 ケチャップ、しょうゆ 中華だしの素、白こしょう	蒸しじゃがいも	薄皮ピザ 麦茶	
06金	麦御飯 照り焼きチキン なすの味噌炒め キャベツとベーコンのスープ	504.9(386.2) 14.4(11.3) 25.7(19.6)	米、じゃがいも、片栗粉 押麦、砂糖、油、三温糖	鶏もも肉、米みそ ベーコン	なす、レタス、キャベツ ピーマン、にんじん だいこん	しょうゆ、食塩、本みりん	茹大根	じゃが芋チップス 麦茶	
7土	おにぎり 麦茶	194.2(159.0) 0.7(0.6)	米						運動会
10火	御飯 つるるんチャイナ ひじき煮 野菜スープ	458.4(428.8) 13.8(12.3) 12.8(11.4)	さつまいも、米、はるさめ 三温糖、砂糖、油	牛乳、油揚げ バター、かつお節 豚肉、卵、ちくわ	にんじん、大豆もやし にら、たまねぎ、たけのこ 板こんにやく、しいたけ コーン缶、ひじき、しょうが 干しいたけ、ブルー	しょうゆ、みりん、食塩	ブルー	スイートポテト 牛乳	
11水	麦御飯 チキンカツ のりとじゃこのサラダ 味噌汁	433.3(355.9) 18.7(15.6) 14.3(11.8) 1.3(1.1)	米、砂糖 押麦、ごま油 小麦粉、パン粉	鶏もも肉、木綿豆腐 米みそ、かつお節 しらす干し、ゼラチン	りんご濃縮果汁、レタス きゅうり、キャベツ、桃缶 コーン缶、乾燥わかめ 焼きのり、にんじん みかん缶、りんごジュース	中濃ソース、しょうゆ 酢、白こしょう、食塩	茹人参	フルーツゼリー 麦茶	
12木	御飯 ぎょうざ 切干大根の煮物 洋風スープ	615.0(512.4) 17.5(14.6) 11.9(8.7)	じゃがいも、米、三温糖 油、ごま油 餃子の皮	油揚げ、かつお節 豚ひき肉、さつま揚げ	キャベツ、たまねぎ にんじん、ねぎ、しいたけ 切り干しだいこん、コーン にら、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩、みりん オイスターソース 和風だしの素	蒸しじゃがいも	きつねおにぎり 麦茶	
13金	御飯 すき焼き風煮 さつま芋サラダ 味噌汁	598.1(475.9) 18.7(15.2) 19.9(15.9)	米、さつまいも マヨネーズ、三温糖 油、ごま油 小麦粉、ホットケーキ粉	焼き豆腐、米みそ、油揚げ ハム、豚ひき肉、豚肉	はくさい、しらたき、きゅうり ほうれんそう、えのきたけ にんじん、キャベツ、たけの こ干しいたけ、しょうが だいこん、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩	茹大根	肉まん 麦茶	諸費納入日
14土	カレーピラフ オレンジ 麦茶	190.2(155.6) 5.0(4.1) 10.3(8.2)	米、じゃがいも、油	豚肉	たまねぎ、オレンジ にんじん、にんにく	カレールウ			
16月	御飯 さわらのごま照り焼き マカロニサラダ 味噌汁	607.8(556.5) 23.6(23.1) 23.1(22.8)	米、マヨネーズ ごま油、砂糖、オリーブ油 マカロニ	牛乳、さわら、木綿豆腐 豆乳、米みそ かつお節、チーズ ツナ	きゅうり、かぼちゃ にんじん、なめこ	しょうゆ、みりん 食塩、白こしょう	牛乳	南瓜チーズ蒸しパン 麦茶	
17火	御飯 春巻き 大根サラダ 春雨汁	502.2(437.5) 14.6(12.1) 18.1(13.7)	米、じゃがいも、油 はるさめ、ごま油、砂糖 オリーブ油、さつまいも マカロニ、春巻きの皮	かつお節、鶏がらスープ ベーコン、豚ひき肉 卵	にんじん、レタス、だいこん たけのこ、たまねぎ しめじ、しいたけ、にら しょうが、干しいたけ 焼きのり、にんにく	しょうゆ、みりん、しょうゆ 和風だしの素 オイスターソース 食塩、白こしょう	さつま芋	きのこスパゲッティ 麦茶	
18水	オムライス風 南瓜サラダ コーンスープ	460.3(379.1) 13.4(11.1) 7.9(6.5)	米、マヨネーズ、油	ヨーグルト、牛乳 鶏肉 卵 ハム	かぼちゃ、クリームコーン缶 たまねぎ、もも缶、みかん缶 バナナ、にんじん、ピーマン パセリ、にんじん	ケチャップ、食塩 白こしょう	茹人参	フルーツヨーグルト 麦茶	
19木	御飯 鶏肉の味噌焼き ほうれん草のお浸し 豚汁	648.7(562.2) 20.0(19.7) 10.7(10.6)	さつまいも、米、油	鶏もも肉、米みそ 木綿豆腐、かつお節、豆乳 豚肉	ほうれんそう、レタス にんじん、だいこん ごぼう、板こんにやく ねぎ、しょうが	みりん、しょうゆ	豆乳	蒸しさつま芋 麦茶	避難訓練
20金	御飯(雑穀入り) ポークピカタ 里芋煮 味噌汁	585.0(495.8) 21.2(17.2) 17.7(14.0)	さといも、米、じゃがいも 三温糖、マーガリン 小麦粉、パン粉	米みそ、バター、粉チーズ 牛乳 豚肉、豚ひき肉 卵	にんじん、板こんにやく だいこん、レタス、たまねぎ にんじん、りしりこんぶ パセリ、ブルー	しょうゆ、ケチャップ みりん、ドライイースト カレー粉、和風だしの素 食塩、白こしょう	ブルー	カレーパン 牛乳	
21土	味噌ラーメン りんご 麦茶	248.2(233.0) 9.3(8.7) 6.2(5.7)	油、ごま油 生中華麺	豚ひき肉	りんご、大豆もやし キャベツ にんじん、たまねぎ にら、コーン缶	しょうゆ、食塩、白こしょう			
23月	かき玉うどん 小松菜のごま和え ブルー	501.1(442.2) 18.8(17.9) 8.8(8.6)	米、三温糖、油 砂糖、ごま油 ゆでうどん	鶏肉、豆乳、チーズ 卵	こまつな、たまねぎ にんじん、ブルー ねぎ、こまつな、しいたけ あさつき、コーン缶、昆布	しょうゆ、みりん めんつゆ・3倍濃縮 しょうゆ、和風だしの素	豆乳	昆布チーズおにぎり 麦茶	
24火	さつま芋ピラフ 大根とツナのサラダ 味噌汁	504.2(454.7) 17.8(14.9) 15.5(12.6)	米 油、さつまいも 小麦粉、揚げボール	鶏肉、たこ、ツナ 米みそ、かつお節 卵、ウインナー	だいこん、にんじん あおのり たまねぎ、かぶ、かぶ・葉 あさつき、キャベツ にんにく、わかめ	和風ドレッシング 中濃ソース、食塩 和風だしの素、黒こしょう	茹人参	たこ天 麦茶	
25水	麦御飯 はんぺんのチーズ焼き 五目納豆 味噌汁	539.5(488.3) 22.3(21.4) 20.4(20.2)	米、砂糖 押麦、油 パン粉	牛乳、牛乳、納豆、米みそ 生クリーム、チーズ はんぺん しらす干し	かぼちゃ、にんじん しめじ、こまつな、だいこん	ケチャップ、めんつゆ しょうゆ	牛乳	南瓜プリン 麦茶	
26木	御飯(雑穀入り) オーロラハンバーグ れんこんカレー炒め 味噌汁 りんご	564.5(475.3) 20.5(20.6) 18.6(16.8)	米、ざらめ糖 砂糖、マヨネーズ コッペパン、パン粉	チーズ、生クリーム、牛乳 米みそ、かつお節 豚ひき肉、ベーコン 卵	りんご、たまねぎ、れんこん もも缶、みかん缶 バナナ、にら、りしりこんぶ	ケチャップ ウスターソース 食塩、カレー、白こしょう	ベビーチーズ	フルーツロール 牛乳	誕生会
27金	御飯 天ぷら(かにかま・ちくわ) 南瓜煮 けんちん汁	449.2(398.1) 11.1(10.3) 6.1(5.3)	米、さといも、三温糖 油、じゃがいも 小麦粉	木綿豆腐、米みそ かつお節 ちくわ かにかまぼこ(アラスカ)	かぼちゃ、なし 板こんにやく、にんじん だいこん、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、食塩	蒸しじゃがいも	梨、せんべい (0.1.2歳児) 麦茶 お月見団子 (3.4.5歳児)	
28土	ツナトマトスパゲッティ バナナ 麦茶	460.4(364.6) 16.2(12.8) 16.2(12.7)	マカロニ・スパゲッティ 油	ツナ油漬缶 粉チーズ、バター	たまねぎ、ホールトマト缶 バナナ、にんにく、しそ	塩、白こしょう			
30月	御飯 鮭のムニエル コールスローサラダ 味噌汁	555.2(510.6) 24.1(24.1) 13.6(16.5)	米、フレンチドレッシング 砂糖 小麦粉	べにさけ、牛乳、チーズ 米みそ、油揚げ、白みそ バター	キャベツ、レタス、だいこん にんじん	食塩、白こしょう	ベビーチーズ	手作りみそパン 麦茶	
31火	御飯 かぼちゃグラタン ナポリタン 野菜スープ	753.5(647.7) 18.2(15.6) 24.7(20.5)	米、砂糖、じゃがいも オリーブ油、三温糖 小麦粉、パン粉 ホットケーキ粉	牛乳、牛乳 バター、粉チーズ ベーコン、卵 ウインナー	たまねぎ、かぼちゃ キャベツ、にんじん ほうれんそう、ピーマン しめじ、ブルー	ケチャップ、食塩 和風だしの素 ウスターソース、白こしょう	ブルー	ハロウィンクッキー 牛乳	

※献立は変更する場合があります。