



10月分献立表



行田こども園

こどものみらい保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			◎は10時おやつ ○は午後おやつ	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		
01 木	5分つきコシヒカリごはん 肉じゃが 小松菜ときのこのソテー 茄子の胡麻酢和え 春菊と高野豆腐の清し汁	557.5(480.8) 14.0(13.0) 25.7(20.7) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、◎食パン、○砂糖、○マーガリン、植物油、白滝、砂糖、片栗粉、ごま油	豚こま肉、○鶏卵、◎スキムミルク、○スキムミルク、白ごま、高野豆腐	なす、玉ねぎ、小松菜、人参、しめじ、きゅうり、きぬさや、春菊	みりん、しょうゆ、醤油、こんぶだし、食塩、食塩、本だし、本だし、こしょう	スキムミルク お菓子	フレンチトースト
02 金	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜と厚揚げの煮浸し きゅうりと人参のマリネ 南瓜とエリンギのスープ	491.8(432.1) 21.4(19.0) 16.7(14.1) 1.4(1.2)	米、○小麦粉、植物油、○植物油、砂糖	鶏胸肉、厚揚げ、◎スキムミルク、○スキムミルク、○かつお節	きゅうり、○キャベツ、玉ねぎ、かぼちゃ、人参、エリンギ、しょうが、小松菜、○青のり	しょうゆ、○ソース、酢、みりん、コンソメ、食塩、醤油、本だし	スキムミルク お菓子	お好み焼き
05 月	5分つきコシヒカリごはん 白身魚の竜田揚げ 長ねぎ納豆 じゃがいもの金平風煮 茄子と三つ葉の味噌汁	506.9(449.5) 20.4(18.2) 15.7(13.6) 1.3(1.2)	米、じゃがいも、○白玉粉、植物油、片栗粉、砂糖、○植物油	ばさ、納豆、◎スキムミルク、みそ、さつま揚げ、○スキムミルク	なす、玉ねぎ、ピーマン、長ねぎ、三つ葉、にんにく	醤油、みりん、みりん、本だし、○食塩	スキムミルク お菓子	もちもち チーズパン
06 火	5分つきコシヒカリごはん 酢豚 南瓜のそぼろあんかけ 冬瓜のごま塩和え おくらと大根のスープ	522.3(461.7) 13.1(12.3) 23.6(20.0) 1.8(1.5)	米、○砂糖、植物油、砂糖、ごま油、片栗粉	豚こま肉、鶏挽肉、◎スキムミルク、○ゼラチン	○冬瓜、かぼちゃ、冬瓜、人参、玉ねぎ、大根、おくら、ピーマン、○レモン果汁、干し椎茸	醤油、酢、ケチャップ、みりん、コンソメ、食塩、中華だし、本だし	スキムミルク お菓子	冬瓜ゼリー
07 水	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のオープン焼き 冬瓜とさつま揚げの煮浸し 春菊の胡麻酢和え 里いもとしめじの清し汁	502.6(444.1) 21.8(19.3) 17.2(15.2) 1.9(1.6)	米、○スパゲティ、里いも、植物油、片栗粉、砂糖、○植物油、ごま油、砂糖	鶏胸肉、◎スキムミルク、○スキムミルク、○ウインナー、白ごま、さつま揚げ、油揚げ	冬瓜、もやし、春菊、人参、○人参、○玉ねぎ、玉ねぎ、○コーン、しめじ、にんにく、しょうが	しょうゆ、醤油、みりん、酢、こんぶだし、食塩	スキムミルク お菓子	スープスパゲティ
08 木	5分つきコシヒカリごはん 和風ミートローフ 小松菜とコーンの炒め物 ひじきと大豆煮 大根と春菊の味噌汁	497.4(433.0) 18.2(16.4) 13.5(10.9) 1.5(1.3)	米、○ホットケーキミックス粉、植物油、砂糖、片栗粉、パン粉、ごま油、○砂糖	鶏挽肉、大豆、豆腐、◎スキムミルク、みそ、おから、○スキムミルク、スキムミルク、○豆腐	小松菜、玉ねぎ、大根、人参、○マーマレードジャム、長ねぎ、ひじき、コーン、春菊、干し椎茸	醤油、みりん、本だし、食塩、コンソメ、こしょう	スキムミルク お菓子	マーマレード 蒸しぱん
09 金	5分つきコシヒカリごはん チキンカレー ピーマンとエリンギの炒め物 南瓜のコロコロサラダ きのこワカメのスープ	500.4(431.6) 19.6(16.8) 12.2(10.5) 2.5(2.1)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、植物油、マヨネーズ、○植物油	鶏胸肉、○スキムミルク、◎スキムミルク、○赤みそ、スキムミルク	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、エリンギ、きゅうり、ピーマン、わかめ、コーン、えのき	カレールー、○みりん、コンソメ、本だし、食塩、○ドライイースト、醤油、こしょう	スキムミルク お菓子	焼きまんじゅう スキムミルク
12 月	5分つきコシヒカリごはん 豚からあげの甘酢あんかけ 小松菜の胡麻和え 大根と人参の浅漬け 冬瓜と小松菜の清し汁	511.5(457.0) 13.6(13.0) 19.9(16.4) 1.4(1.2)	米、○小麦粉、○米、○砂糖、○植物油、砂糖、植物油	豚こま肉、◎スキムミルク、高野豆腐、○赤みそ、白ごま	大根、小松菜、玉ねぎ、人参、もやし、冬瓜、長ねぎ、ピーマン、にら、○にら	醤油、酢、こんぶだし、食塩	スキムミルク お菓子	にらフライ
13 火	5分つきコシヒカリごはん 豚肉のチーズ巻き 厚揚げとピーマンの炒め煮 和風サラダ 春菊と白菜の味噌汁	585.1(506.7) 17.9(16.3) 28.9(23.9) 1.5(1.3)	米、白滝、○パン、植物油、○砂糖	豚ばら肉、○ヨーグルト、厚揚げ、鶏卵、○スキムミルク、◎スキムミルク、みそ、チーズ、○白ごま	小松菜、人参、ごぼう、白菜、玉ねぎ、春菊、ピーマン、にんにく	酢、みりん、醤油、本だし、食塩、だし汁、こしょう	スキムミルク お菓子	白ごまラスク のむヨーグルト
14 水	けんちんうどん 鶏肉の南部焼き 粉ふきいも 白菜のお浸し	474.5(423.5) 20.8(18.5) 15.0(13.1) 1.5(1.4)	うどん、じゃがいも、○さつまいも、○小麦粉、植物油、○マーガリン、○砂糖、砂糖	鶏胸肉、◎スキムミルク、油揚げ、○スキムミルク、黒ごま、かつお節	白菜、大根、人参、ごぼう、小松菜、コーン	めんつゆ、みりん、しょうゆ、だし汁、食塩、醤油、パセリ粉、こしょう、食塩	スキムミルク お菓子	さつまいもの ケーキ
15 木	5分つきコシヒカリごはん さばの塩焼き 春雨とにらの炒め煮 茄子の胡麻酢和え 冬瓜と春菊の清し汁	471.0(424.6) 15.4(14.5) 17.7(14.7) 1.5(1.3)	○じゃがいも、米、○マーガリン、春雨、砂糖、植物油、ごま油	鯖、◎スキムミルク、白ごま	なす、冬瓜、人参、玉ねぎ、きゅうり、春菊、にら	醤油、食塩、こんぶだし、みりん、本だし、○食塩	スキムミルク お菓子	じゃがバター
16 金	☆ 親子遠足 ☆							

注) 献立は都合により変更をする場合があります。リクエストがございましたら、お気軽に声をお掛けください。

純水とは不純物が入らずミネラルを加えた水を使用しています。



10 月 分 献 立 表



行田こども園

こどものみらい保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満量	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			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		
19 月	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のマリネ 里いもの胡麻味噌和え 冬瓜と小松菜のお浸し わかめとなめこの清し汁	498.3(442.5) 19.7(17.6) 17.0(14.7) 1.8(1.6)	米、○焼そばめん、 里いも、植物油、片 栗粉、○植物油、砂 糖、砂糖	鶏胸肉、◎スキムミ ルク、合わせみそ、 白ごま	冬瓜、玉ねぎ、○ キャベツ、人参、なめ こ、小松菜、○人参、 ○にら、レモン果汁、 わかめ	酢、みりん、○ソー ス、醤油、こんぶだ し、○中華だし、食 塩、食塩、本だし、本 だし、○醤油	スキムミルク お菓子	焼きそば
20 火	5分つきコシヒカリごはん 肉団子と冬瓜の旨煮 もやしのにら玉 ひじきと春雨の胡麻和え 白菜としめじのスープ	488.4(426.4) 17.8(16.4) 13.0(11.4) 1.5(1.2)	米、○ホットケーキ ミックス粉、春雨、○ 砂糖、ごま油、植物 油、片栗粉、砂糖	豚挽肉、○スキムミ ルク、○カルピス、◎ スキムミルク、白ご ま、鶏卵、豆腐	冬瓜、もやし、玉ね ぎ、白菜、人参、ピー マン、しめじ、きくら げ、干し椎茸、ひじ き、にら	みりん、醤油、コンソ メ、食塩、生姜、鶏ガ ラだし、和風だし	スキムミルク お菓子	カルピス 蒸しパン ミルクティー
21 水	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のごまみそ焼 さつまいもの白和え 春菊ともやしのお浸し 小松菜と油揚げの味噌汁	486.1(423.9) 22.1(19.5) 11.4(9.2) 1.4(1.2)	米、○小麦粉、○砂 糖、さつまいも、○ マーガリン、砂糖	鶏肉、○鶏卵、みそ、 ○スキムミルク、◎ス キムミルク、豆腐、白 ごま、油揚げ	○バナナ、もやし、春 菊、人参、長ねぎ、小 松菜、にんにく	醤油、みりん、本だし	スキムミルク お菓子	バナナパウンド ケーキ スキムミルク
22 木	人参ごはん きのごハンバーグ ブロッコリーの炒め物 こぼうのマリネ 卵とピーマンのスープ	503.4(449.4) 18.1(16.6) 18.1(14.9) 1.6(1.3)	米、○ホットケーキ ミックス粉、植物油、 片栗粉、砂糖	合挽肉(鶏・豚)、○ 牛乳、鶏卵、◎スキ ムミルク、○鶏卵、お から、白ごま、スキム ミルク、豆腐	玉ねぎ、ブロッコ リー、人参、ごぼう、 長ねぎ、ピーマン、し めじ、えのき、コー ン、きくらげ、干し椎 茸	ハヤシルウ、酢、コン ソメ、食塩、こしょう、 こしょう	スキムミルク お菓子	ホットケーキ
23 金	5分つきコシヒカリごはん 栗団子のクリームがけ さつまいもの茶巾 きのこのサラダ 白菜ときくらげのスープ	481.4(428.9) 16.6(15.1) 13.9(12.2) 1.4(1.3)	米、さつまいも、○砂 糖、砂糖、植物油、 マーガリン	○ヨーグルト、合挽肉 (鶏・豚)、豆腐、◎ス キムミルク、スキムミ ルク、おから、ベーコ ン	玉ねぎ、キャベツ、ブ ロッコリー、○ブルー ベリージャム、人参、 白菜、しめじ、コー ン、えのき、きくらげ	酢、コンソメ、食塩、 こしょう	スキムミルク お菓子	ブルーベリー ヨーグルト
26 月	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の香味焼き うの花炒り 小松菜と油揚げの和え物 ほうれん草と里いもの清し汁	499.5(441.6) 20.7(18.3) 10.7(10.0) 2.0(1.6)	米、○小麦粉、パン 粉、里いも、植物油、 片栗粉、砂糖	鶏胸肉、おから、◎ スキムミルク、竹輪、 油揚げ	小松菜、玉ねぎ、○ 大根、人参、しめじ、 ○ごぼう、ほうれん 草、長ねぎ、○人参、 ○小松菜、しょうが、 ○青のり	醤油、バジル粉、みり ん、○しょうゆ、○み りん、みりん、こんぶ だし、食塩、本だし、 ○食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	すいとん
27 火	☆ お 弁 当 持 ち 散 歩 ☆					スキムミルク お菓子	アメリカン風 ドッグ	
28 水	5分つきコシヒカリごはん 白菜と挽肉の重ね焼き ひじきの煮物 ブロッコリーの和え物 冬瓜と小松菜の清し汁	537.3(468.3) 18.4(16.6) 23.9(19.8) 1.4(1.2)	米、○小麦粉、○砂 糖、○マーガリン、植 物油、こんにやく、片 栗粉、マヨネーズ、砂 糖	合挽肉(鶏・豚)、○ 鶏卵、豆腐、◎スキ ムミルク、スキムミ ルク、おから、○スキム ミルク、かつお節	白菜、玉ねぎ、ブロッ コリー、冬瓜、人参、 ひじき、小松菜	醤油、こんぶだし、 しょうゆ、食塩、みり ん、本だし、食塩、こ しょう	スキムミルク お菓子	ココアブラウニー
29 木	5分つきコシヒカリごはん ひじきの和風ハンバーグ さつまいもと昆布の煮物 冬瓜ときゅうりのお浸し 茄子と小松菜の清し汁	512.2(457.6) 19.7(17.9) 13.7(11.5) 1.6(1.3)	米、さつまいも、○ ホットケーキミックス 粉、片栗粉、砂糖、 パン粉、植物油	豚挽肉、○あんこ、 ○牛乳、○豆腐、◎ スキムミルク、○鶏 卵	冬瓜、ひじき、玉ね ぎ、人参、なす、に ら、きゅうり、小松菜、 大根、昆布	醤油、ポン酢、こんぶ だし、食塩、こしょう、 ○みりん	スキムミルク お菓子	ふんわり どら焼き
30 金	5分つきコシヒカリごはん 豚肉の厚揚げ巻き煮 大根ときこの炒め煮 ブロッコリーのマヨネーズ和え 玉ねぎとピーマンのスープ	507.2(433.8) 17.6(15.9) 24.1(19.3) 1.4(1.2)	米、○砂糖、植物 油、マヨネーズ	厚揚げ、豚肉、○鶏 卵、○スキムミルク、 ◎スキムミルク	ブロッコリー、大根、 人参、玉ねぎ、冷凍 いんげん、エリンギ、 ピーマン、コーン、え のき、大根の葉、し そ、しょうが	醤油、みりん、コンソ メ、本だし、食塩、酢	スキムミルク お菓子	プリン

栄養士 山口

☆今月の地元野菜は『南瓜』『小松菜』『冬瓜』『白菜』『さつまいも』などになります。