



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 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				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		
01 金	5分つきコシヒカリごはん 冬瓜と肉団子の春雨スープ煮 高野豆腐と大豆の中華炒め さつまいもとピーマンのナムル 小松菜の酸辣湯風	539.4(459.3) 20.2(18.0) 17.3(14.0) 1.5(1.3)	米、○小麦粉、さつまいも、○砂糖、片栗粉、植物油、○マーガリン、春雨、ごま油	鶏挽肉、大豆、豆腐、○鶏卵、鶏卵、スキムミルク、おから、○みそ、○スキムミルク、高野豆腐、○黒ごま、ごま、◎スキムミルク	冬瓜、玉ねぎ、人参、小松菜、ピーマン、干し椎茸、しょうが、きくらげ	中華だし、食塩、鶏ガラだし、こしょう	スキムミルク お菓子	味噌蒸しパン
04 月	5分つきコシヒカリごはん チキンピカタ 冬瓜とベーコンのソテー なすとピーマンのマリネ 小松菜と玉ねぎのスープ	512.0(445.2) 20.5(18.6) 21.8(18.4) 1.5(1.2)	米、○スパゲティー、植物油、小麦粉、ごま油、○片栗粉、○植物油、○砂糖、砂糖	鶏胸肉、鶏卵、鶏胸肉、○ウインナー、スキムミルク、○スキムミルク、ベーコン、◎スキムミルク	冬瓜、なす、玉ねぎ、○玉ねぎ、ピーマン、小松菜、○キャベツ、人参、○ピーマン、パセリ、にんにく	○ケチャップ、酢、ケチャップ、ソース、コンソメ、食塩、○コンソメ、○食塩、バジル粉、こしょう	スキムミルク お菓子	スパゲティー ナポリタン
05 火	5分つきコシヒカリごはん ピーマンの肉詰め 冬瓜の炒め煮 小松菜となすのごま酢和え のっぺい汁	570.8(503.6) 21.0(19.0) 21.7(17.9) 1.5(1.3)	米、○ホットケーキミックス粉、○砂糖、○小麦粉、○植物油、こんにゃく、ごま油、砂糖、植物油、片栗粉、小麦粉、マーガリン、砂糖	鶏挽肉、豚挽肉、厚揚げ、○スキムミルク、豆腐、スキムミルク、○鶏卵、さつまいも揚げ、おから、油揚げ、おから、白ごま、○白ごま、◎スキムミルク	ピーマン、冬瓜、玉ねぎ、小松菜、ごぼう、人参、なす	醤油、ケチャップ、ソース、酢、みりん、しょうゆ、本だし、本だし、食塩、食塩	スキムミルク お菓子	麦茶ミルク ごまビスケット
06 水	なすときのこのドリア 冬瓜と大豆の洋風煮 小松菜とツナのサラダ さつまいも玉ねぎのミルクスープ	498.9(434.7) 18.7(17.1) 22.3(18.8) 1.3(1.1)	米、植物油、○砂糖、○植物油、米、片栗粉、マーガリン、○小麦粉、○片栗粉、砂糖	○大豆、鶏胸肉、チーズ、大豆、スキムミルク、○スキムミルク、ツナ、ベーコン、高野豆腐、◎スキムミルク	玉ねぎ、小松菜、冬瓜、なす、人参、しめじ、エリンギ、えのき、パセリ	酢、○みりん、コンソメ、しょうゆ、○醤油、みりん、食塩、パセリ粉、こんぶだし、こしょう	スキムミルク お菓子	抹茶ミルクティー みたらし大豆ボール
07 木	5分つきコシヒカリごはん 豚からあげの甘酢あんかけ 冬瓜と春雨の中華煮 きゅうりと大根のナムル 中華風なら玉汁	516.6(448.9) 17.5(16.1) 27.0(22.5) 1.5(1.3)	米、○パン(8枚切)、植物油、砂糖、春雨、片栗粉、○マヨネーズ、ごま油	豚こま肉、鶏胸肉、○グラタンチーズ、鶏卵、高野豆腐、油揚げ、大豆、黒ごま、◎スキムミルク	大根、玉ねぎ、冬瓜、○コーン、にら、人参、きゅうり、ピーマン、しょうが、○パセリ	醤油、酢、中華だし、みりん、食塩	スキムミルク お菓子	コーントースト
08 金	わかめごはん さばの塩焼き 大根の甘煮あんかけ さつまいもと大豆のカレー風味 冬瓜のすり流し汁	503.3(465.1) 20.6(18.7) 23.0(20.1) 1.5(1.3)	米、さつまいも、植物油、片栗粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖	鯖、○鶏卵、○スキムミルク、大豆、白ごま、スキムミルク、高野豆腐、◎スキムミルク	大根、人参、冬瓜、長ねぎ、乾燥わかめ、ひじき	和風だし、食塩、しょうゆ、こんぶだし、みりん、酢、食塩、醤油、本だし、カレー粉	スキムミルク お菓子	プリン
11 月	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き ひじきとちくわの煮物 小松菜ときゅうりの磯風味 豚汁風味噌汁	496.8(458.7) 20.3(20.6) 19.5(15.8) 1.1(1.1)	米、○米、植物油、○もち米、こんにゃく、じゃがいも、砂糖、○砂糖	鶏胸肉、みそ、豚肉、油揚げ、○みそ、竹輪、○ごま、白ごま、◎スキムミルク	小松菜、人参、玉ねぎ、きゅうり、ひじき、長ねぎ、のり、にんにく	だし汁、醤油、しょうゆ、○みりん、みりん、本だし	スキムミルク お菓子	五平餅
12 火	5分つきコシヒカリごはん マーボー厚揚げ 春雨とピーマンのチャプチェ ひじきと大豆の中華サラダ なすとおからのスープ	512.7(457.0) 21.0(19.0) 21.7(17.9) 1.5(1.3)	米、植物油、春雨、○砂糖、ごま油、砂糖、片栗粉、○水飴	厚揚げ、鶏挽肉、鶏胸肉、○スキムミルク、大豆、鶏卵、ツナ、赤みそ、高野豆腐、◎スキムミルク	○ブルーベリージャム、○パイナップル缶、○冬瓜、長ねぎ、人参、なす、おくら、ピーマン、ひじき、○レモン果汁、○ヨーグルト菌、にんにく、しょうが	醤油、酢、みりん、中華だし、食塩	スキムミルク お菓子	冬瓜ジャムの ヨーグルト
13 水	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の香味焼き 冬瓜ときくらげの豆腐あんかけ キャベツと油揚げの味噌マヨ和え 里芋と玉ねぎの清し汁	484.9(429.2) 21.6(19.1) 13.9(12.5) 1.1(1.0)	米、○米、○もち米、パン粉、植物油、里いも、片栗粉、マヨネーズ、砂糖	鶏胸肉、豆腐、豚こま肉、油揚げ、○きなこ、みそ、スキムミルク、◎スキムミルク	玉ねぎ、冬瓜、人参、キャベツ、きゅうり、しょうが、きくらげ、乾燥わかめ、にんにく	醤油、バジル粉、みりん、こんぶだし、食塩、中華だし	スキムミルク お菓子	きなこおはぎ
14 木	5分つきコシヒカリごはん 白身魚の竜田揚げ 冬瓜とひじきの煮物 なすと鶏肉の生姜醤油和え 大根とベーコンの味噌汁	523.9(454.7) 20.7(18.7) 22.4(18.8) 1.2(1.0)	米、○ホットケーキミックス粉、植物油、片栗粉、ごま油、砂糖、砂糖	パサ、○豆腐、○スキムミルク、みそ、大豆、鶏肉、ベーコン、○白ごま、○黒ごま、ごま、◎スキムミルク	なす、冬瓜、大根、人参、玉ねぎ、ひじき、しょうが、にんにく	醤油、しょうゆ、みりん、本だし、食塩、本だし	スキムミルク お菓子	スキムミルク ごまごま豆腐パン
15 金	5分つきコシヒカリごはん トマトビーンズカレー ピーマンと大根のソテー ツナと冬瓜のサラダ なすと小松菜のスープ	501.9(462.7) 18.2(18.9) 22.2(17.9) 1.5(1.4)	米、植物油、○さつまいも、○片栗粉、○砂糖、小麦粉、片栗粉	○豆乳、鶏胸肉、大豆、油揚げ、○きなこ、スキムミルク、ベーコン、ツナ、◎スキムミルク	大根、トマト缶、玉ねぎ、なす、冬瓜、人参、小松菜、きゅうり、ピーマン	カレールー、コンソメ、食塩、こしょう、こしょう	スキムミルク お菓子	さつまいもミルクもち

栄養士 島村

注) 献立は都合により変更をする場合があります。



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 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				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		
18月	5分つきコシヒカリごはん 大豆入り和風ミートローフ 冬瓜と豚肉のほっこり煮 きゅうりとおくらの白和え 大根となすの清し汁	483.2(422.3) 20.2(18.3) 22.8(19.2) 1.4(1.2)	米、植物油、○マーガリン、ごま油、砂糖、○砂糖、片栗粉	鶏挽肉、豆腐、○スキムミルク、豚こま肉、○高野豆腐、みそ、ツナ、油揚げ、大豆、おから、○きなこ、白ごま、◎スキムミルク	冬瓜、きゅうり、人参、なす、玉ねぎ、大根、長ねぎ、おくら、ひじき、干し椎茸、しょうが	醤油、みりん、鶏ガラだし、本だし、オイスターソース	スキムミルク お菓子	スキムミルク 高野豆腐の きなこラスク
19火	5分つきコシヒカリごはん 鶏南蛮 ピーマンと冬瓜の炒め煮 きゅうりとひじきの酢の物 小松菜とねぎの味噌汁	491.0(427.2) 21.3(18.9) 21.4(17.2) 1.6(1.4)	米、○さつまいも、○植物油、マヨネーズ、○片栗粉、小麦粉、植物油、○砂糖、砂糖	鶏胸肉、鶏胸肉、○大豆、スキムミルク、豚こま肉、油揚げ、◎スキムミルク	冬瓜、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、小松菜、人参、ピーマン、長ねぎ、ひじき、パセリ	酢、醤油、○みりん、○醤油、こんぶだし、本だし、みりん、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	大豆とさつまいもの 甘辛揚げ
20水	5分つきコシヒカリごはん なすと挽肉の重ね焼き 大根とベーコンのソテー 鶏肉ときゅうりの細切りサラダ さつまいものポタージュ	532.6(472.9) 22.4(20.1) 22.9(18.9) 1.5(1.3)	米、植物油、○マーガリン、さつまいも、○砂糖、片栗粉、マヨネーズ、○白玉麩、砂糖	鶏挽肉、鶏胸肉、○スキムミルク、スキムミルク、豆腐、大豆、おから、ベーコン、◎スキムミルク	玉ねぎ、大根、なす、トマト缶、きゅうり、人参、○ヨーグルト菌、○青のり	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、パシル粉、○コンソメ、こしょう	スキムミルク お菓子	のむヨーグルト のり塩お麩ラスク
21木	5分つきコシヒカリごはん 酢鶏 小松菜と大豆の中華炒め煮 大根と厚揚げのナムル 冬瓜と春菊のスープ	541.7(468.9) 21.6(19.4) 22.6(19.0) 1.4(1.2)	米、○米、植物油、ごま油、砂糖、○植物油、片栗粉、○砂糖	鶏胸肉、厚揚げ、大豆、○スキムミルク、豚こま肉、高野豆腐、黒ごま、◎スキムミルク	大根、小松菜、玉ねぎ、人参、冬瓜、春菊、○枝豆、ピーマン	ケチャップ、酢、しょうゆ、醤油、○醤油、中華だし、鶏ガラだし、食塩	スキムミルク お菓子	枝豆ご飯おやき
22金	こまつなピラフ 栗団子のクリームがけ さつまいもの茶巾 きのこキャベツのサラダ 小松菜ときくらげのスープ	490.1(435.3) 19.3(17.3) 16.2(14.0) 1.2(1.1)	米、さつまいも、○ホットケーキミックス粉、○砂糖、植物油、マーガリン、片栗粉、○植物油、オリブ油	鶏挽肉、豚挽肉、スキムミルク、○スキムミルク、豆腐、○鶏卵、おから、油揚げ、○豆乳クリーム、ツナ、◎スキムミルク	玉ねぎ、パイナップル缶、キャベツ、○人参、小松菜、人参、ブロッコリー、コーン、しめじ、えのき、きくらげ、にんにく	酢、コンソメ、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	ミルクティー 人参ケーキの 豆乳クリーム添え
25月	5分つきコシヒカリごはん 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ 里芋のうま煮 なすと油揚げの大葉炒め 冬瓜とおくらの清し汁	538.8(492.3) 17.0(18.0) 24.1(19.4) 1.4(1.3)	米、里いも、○小麦粉、植物油、片栗粉、○砂糖、○植物油、砂糖、ごま油	豆腐、鶏挽肉、○スキムミルク、豚こま肉、油揚げ、大豆、◎スキムミルク	なす、人参、冬瓜、きぬさや、おくら、干し椎茸、しょうが、しそ	醤油、鶏ガラだし、しょうゆ、こんぶだし、本だし、食塩	スキムミルク お菓子	スキムミルク ココアちんすこう
26火	卵とじうどん 鶏の天ぷら 大根のそぼろあんかけ 冬瓜のスキム酢漬け	490.5(428.0) 19.8(18.0) 21.4(18.1) 1.7(1.4)	うどん、○安心米(ひじきごはん)、植物油、天ぷら粉、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖	鶏肉、鶏卵、鶏挽肉、ツナ、スキムミルク、◎スキムミルク	大根、冬瓜、人参、長ねぎ、しょうが	みりん、しょうゆ、醤油、酢、本だし、食塩、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	ひじきおにぎり
27水	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のセサミフライ なすとピーマンのトマト煮 さつまいもとレーズンのサラダ 小松菜ときのこのスープ	534.4(463.1) 22.2(19.9) 20.8(17.6) 1.3(1.1)	米、○米粉、さつまいも、パン粉、植物油、小麦粉、○ごま油、オリブ油、マヨネーズ、砂糖	鶏胸肉、大豆、鶏卵、ベーコン、黒ごま、◎スキムミルク	なす、○大根、トマト缶、きゅうり、人参、玉ねぎ、ピーマン、小松菜、○切干大根、○長ねぎ、エリンギ、干しぶどう、パセリ	ソース、○酢、コンソメ、食塩、○醤油、酢	スキムミルク お菓子	大根もち
28木	5分つきコシヒカリごはん 白身魚のちゃんちゃん焼き風 大豆入りきんぴら大根 うの花炒り なすと玉ねぎの味噌汁	509.2(443.0) 20.7(18.7) 22.8(19.2) 1.3(1.1)	米、植物油、○白玉粉、○小麦粉、マヨネーズ、砂糖、砂糖、○植物油	バサ、おから、みそ、大豆、○スキムミルク、油揚げ、さつまいも、竹輪、ごま、◎スキムミルク	キャベツ、人参、玉ねぎ、なす、切干大根、ピーマン、○枝豆、しめじ、長ねぎ、にんにく	みりん、しょうゆ、本だし、醤油、○食塩、食塩	スキムミルク お菓子	枝豆もちもち チーズパン
29金	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のトマト煮 ピーマンときのこのソテー 大根のコロコロサラダ 冬瓜のにんにくスープ	481.8(421.0) 18.7(17.1) 21.9(18.5) 1.4(1.2)	米、○焼そばめん、植物油、○植物油、○天かす、片栗粉、マーガリン、砂糖	鶏胸肉、豚こま肉、おから、スキムミルク、鶏卵、◎スキムミルク	もやし、玉ねぎ、大根、人参、トマト缶、○キャベツ、冬瓜、きゅうり、ピーマン、しめじ、○人参、○にら、おくら、枝豆、にんにく	○ソース、ソース、ケチャップ、コンソメ、○中華だし、食塩、酢、醤油、こんぶだし、こしょう	スキムミルク お菓子	焼きそば

栄養士 島村

☆今月の地元野菜は『冬瓜』『なす』『小松菜』『大根』などになります。