

令和4年10月 献立表

のぞみ保育園 3歳未満

| 日 | 曜 | 献立名 | | | あか | 黄 | みどり | 調味料 | 栄養価 | | |
|----|----|-------|-------|-------|--|-----------------------------------|---|---|--|--|---|
| | | 午前おやつ | 昼食 | 午後おやつ | 体をつくる 血や肉になる | 力や体温のもとになる | 体の調子を整える | | | | |
| 1 | 15 | 29 | 土 | 牛乳 | ごはん 豚肉の香味炒め ほうれん草とにんじんのお浸し みそ汁(もやし・なめこ) | 牛乳 ジャムサンド(いちご) | 牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) | 米 油 白いりごま 食パン いちごジャム | ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン ほうれん草 もやし なめこ | しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁 | Ene.: 434kcal P: 18.6g F: 13.6g C: 57.6g Ca: 266mg 食塩相当量: 1.3g |
| 3 | 17 | | 月 | 牛乳 | カレーライス かぼちゃのピースサラダ チンゲン菜とにんじんの納豆和え お豆のスープ バナナ | 牛乳 ぶどうゼリー おこめリング | 牛乳 豚肉(もも) ウインナー ゆで大豆 | 米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 おこめリング | たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレー かぼちゃ グリンピース パセリ粉 バナナ 粉かんでんぶどうジュース | 水 コンソメ カレー粉 中濃ソース みりん 食塩 しょうゆ 酢 | Ene.: 549kcal P: 17.3g F: 16.4g C: 83.0g Ca: 271mg 食塩相当量: 0.7g |
| 4 | 18 | | 火 | 牛乳 | ごはん たらの野菜あんかけ チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(さといも・えのき) マスカットゼリー | 牛乳 じゃがいもドーナツ(卵) | 牛乳 たら 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ) 卵 | 米 油 砂糖 片栗粉 さといも マスカットゼリー じゃがいも 小麦粉 揚げ油 | たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ パナナ | 食塩 しょうゆ 水 かつお・昆布だし汁 ベーキングパウダー | Ene.: 473kcal P: 18.8g F: 12.3g C: 70.9g Ca: 286mg 食塩相当量: 1.5g |
| 5 | 19 | | 水 | 牛乳 | ひじきごはん 豚のしょうが焼き ブロッコリーとにんじんのサラダ みそ汁(キャベツ・わかめ) | 牛乳 ごまクッキー | 牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) | 米 油 砂糖 マヨドレ 白いりごま 小麦粉 片栗粉 | ひじき にんじん しょうが たまねぎ ブロッコリー キャベツ カットわかめ | しょうゆ かつおだし汁 酒 かつお・昆布だし汁 | Ene.: 487kcal P: 18g F: 18.8g C: 59.9g Ca: 271mg 食塩相当量: 1.1g |
| 6 | 20 | | 木 | 牛乳 | ごはん さばのみそ煮 彩り金平 すまし汁(しめじ・はくさい) りんご | 牛乳 焼きうどん | 牛乳 さば 米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉 かつお節 | 米 砂糖 さつまいも 白いりごま 油 干しうどん | しょうが ごぼう にんじん れんこん しめじ はくさい りんご キャベツ たまねぎ | しょうゆ 酒 みりん かつおだし汁 食塩 中濃ソース | Ene.: 512kcal P: 22.2g F: 16.5g C: 65.4g Ca: 263mg 食塩相当量: 2g |
| 7 | 21 | | 金 | 牛乳 | コッペパン 鶏もものマヨ焼き こまつなのカレーソテー コンソメスープ(かぶ・玉ねぎ) | 牛乳 塩むすび | 牛乳 鶏もも肉 | コッペパン マヨドレ 油 米 | こまつな にんじん もやし コーン かぶ たまねぎ | しょうゆ 食塩 カレー粉 水 コンソメ | Ene.: 452kcal P: 17.4g F: 20.2g C: 49.1g Ca: 270mg 食塩相当量: 1.2g |
| 8 | 22 | | 土 | 牛乳 | 3色そばろ丼 ブロッコリーと玉ねぎのひじき炒め みそ汁(豆腐・葉ねぎ) | 牛乳 ホットケーキ(豆乳・コーン) | 牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳 高野豆腐 | 米 油 ホットケーキ粉 | にんじん ピーマン コーン ブロッコリー たまねぎ ひじき 葉ねぎ | 食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁 | Ene.: 474kcal P: 19.1g F: 16.6g C: 60.3g Ca: 291mg 食塩相当量: 1.7g |
| 11 | 25 | | 火 | 牛乳 | わかめごはん かれのい照り焼き ごぼうとれんこんのマヨ和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) | 牛乳 みそ蒸しパン(豆乳) | 牛乳 かれい 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳 高野豆腐 | 米 マヨドレ 砂糖 ホットケーキ粉 油 | ごぼう れんこん にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ | 炊き込みわかめ しょうゆ 酒 みりん かつお・昆布だし汁 | Ene.: 475kcal P: 19.1g F: 13.3g C: 68.0g Ca: 289mg 食塩相当量: 1.4g |
| 12 | 26 | | 水 | 牛乳 | ごはん 豚の中華炒め チンゲン菜のナムル 春雨スープ(にんじん・コーン) りんご | 牛乳 スイートポテト(豆乳) | 牛乳 豚肉(もも) 豆乳 | 米 油 ごま油 白いりごま はるさめ さつまいも 砂糖 | たまねぎ にんにく チンゲンサイ もやし にんじん カットわかめ りんご | 中華だしの素 しょうゆ 水 食塩 | Ene.: 451kcal P: 16.5g F: 12.4g C: 67.4g Ca: 286mg 食塩相当量: 0.9g |
| 13 | 27 | | 木 | 牛乳 | ミートスパゲッティー キャベツとにんじんのコーンサラダ コンソメスープ(じゃがいも・玉ねぎ) マスカットゼリー | 麦茶 小魚入り焼きおにぎり(みそ) | 牛乳 豚ひき肉 食べる小魚 米みそ(淡色辛みそ) | スパゲティ 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも マスカットゼリー 米 | たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ粉 | ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 水 酢 コンソメ 麦茶 みりん | Ene.: 456kcal P: 16.2g F: 11g C: 70.5g Ca: 204mg 食塩相当量: 1.2g |
| 14 | | | 金 | 牛乳 | ごはん 肉じゃが ブロッコリーのツナがけ みそ汁(こまつな・だいこん) かき | 牛乳 麩のシュガーラスク Oisixお野菜せんべいかき | 牛乳 豚肉(もも) ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ) | 米 じゃがいも 砂糖 油 焼き麩 Oisixお野菜せんべい | たまねぎ にんじん ブロッコリー こまつな だいこん かき | しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁 水 | Ene.: 464kcal P: 20.3g F: 13.2g C: 64.8g Ca: 280mg 食塩相当量: 1.1g |
| 24 | | | 月 | 牛乳 | ごはん 鶏のから揚げ かぼちゃとにんじんの甘煮 みそ汁(だいこん・なす) | 牛乳 マカロニきなこ | 牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) きな粉 | 米 片栗粉 揚げ油 砂糖 マカロニ | しょうが かぼちゃ にんじん だいこん なす | しょうゆ 酒 かつおだし汁 かつお・昆布だし汁 食塩 | Ene.: 463kcal P: 20.5g F: 13.1g C: 63.6g Ca: 249mg 食塩相当量: 1.2g |
| 28 | | | 誕生食 | 金 | 牛乳 | 牛乳 スコーン(ココア風味) | 牛乳 ウインナー 鶏ひき肉 ベーコン 豆乳 米みそ(淡色辛みそ) ピザ用チーズ | 米 さといも 油 ホットケーキ粉 砂糖 | にんじん たまねぎ 砂糖 ブロッコリー パセリ粉 オレンジ | しょうゆ 中濃ソース 食塩 水 コンソメ ココア | Ene.: 526kcal P: 16.8g F: 18.7g C: 71.5g Ca: 340mg 食塩相当量: 1.2g |
| 31 | | | ハロウィン | 月 | 牛乳 | 牛乳 おばけのクッキー | 牛乳 豚ひき肉 豆乳 | 米 油 砂糖 マヨドレ ホットケーキ粉 | かぼちゃ にんにく しょうが たまねぎ パプリカ(赤) ピーマン トマトピューレー キャベツ にんじん コーン パセリ粉 みかん | カレー粉 中濃ソース 食塩 ケチャップ 酢 水 コンソメ ココア | Ene.: 459kcal P: 13.9g F: 17.1g C: 62.1g Ca: 270mg 食塩相当量: 0.9g |

給食MEMO

10月上旬頃まで暑さが続く見込みがあったり、沖縄方面では台風シーズンが長引くのでは?という予報もあつたりするようです。気温差が激しくなりそうですので、体調崩さないように気をつけましょう。
7・21(木)の午後おやつは、「塩むすび」です。「新米」という言葉がふさわしい10月「塩むすび」を通して、お米そのものを感じて、味わって……そういったきっかけの1つになったら良いなという想いを込めています。「真っ白なおにぎり」はあまり馴染みがないかもしれませんが、美味しく楽しい食事の時間になりますように。
☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。☆

| | 目標値 | 月平均値 |
|-------------|---------|---------|
| Ene.(エネルギー) | 475kcal | 474kcal |
| P(タンパク) | 19g | 18.3g |
| F(脂質) | 13.2g | 15.1g |
| C(炭水化物) | 70.1g | 65.0g |
| Ca(カルシウム) | 225mg | 272mg |
| 食塩相当量 | 1.5g | 1.3g |

