



令和5年10月 こんだて表



さかいらんごの木保育園 3歳未満児幼児食

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	カや体温のもとに なる	体の調子を整える			
2	16	月	麦茶 ミレー ビス ケット	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 豆乳ごまクッキー	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛み そ) 豆乳	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. : 456kcal P: 17.8g F: 18.5g C: 59.4g Ca: 268mg 食塩相当量: 1.1g
3	17	火	麦茶 しおせ んべ い	カレーライス かぼちゃのピースサラダ お豆のスープ	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 かほ ちゃ グリンピース パセリ粉 ぶどう ジュース 粉かん てん	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. : 495kcal P: 16.7g F: 17.2g C: 75.2g Ca: 266mg 食塩相当量: 0.8g
4	18	水	麦茶 マス カット ゼリー	ごはん たらの野菜あんかけ チンゲン菜とにんじんのおかか和 え みそ汁(さといも・えのき) マスカットゼリー	牛乳 揚げドーナツ～きな粉が け～	牛乳 たら かつ お節 米みそ(淡色 辛みそ) 豆乳 き な粉	米 油 砂糖 片 栗粉 さといも マ スカットゼリー ホットケーキ粉 あ げ油	たまねぎ にんじ ん チンゲンサイ えのきたけ	食塩 しょうゆ 水 かつお・昆布だし 汁	Ene. : 441kcal P: 18.7g F: 12.4g C: 67.6g Ca: 296mg 食塩相当量: 1.6g
5	19	木	麦茶 コーン クッ キー	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) りんご	牛乳 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 米	たまねぎ にんじ ん キャベツ コー ン パセリ粉 りん ご	ケチャップ 中濃 ソース しょうゆ 食塩 水 酢 コン ソメ みりん	Ene. : 471kcal P: 19.7g F: 14.8g C: 71.6g Ca: 317mg 食塩相当量: 1.3g
6	20	金	麦茶 がコー ンのお 星さま	ごはん さばのみそ煮 彩り金平 すまし汁(しめじ・はくさい)	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 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. : 472kcal P: 21.3g F: 17.9g C: 61.5g Ca: 262mg 食塩相当量: 2g
7	21	土	麦茶 マス カット ゼリー	ごはん 煮込みハンバーグ じゃがいものカレー炒め コンソメスープ(具材は当日子ども と決めます。)	牛乳 ほうれん草蒸しパン	牛乳 豚肉	米 砂糖 植物油 脂 片栗粉 じゃ が芋 ほうれん 草蒸しパン	しめじ にんじん トマトピューレ コーン えだまめ たまねぎ	食塩 コンソメ ケ チャップ カレー粉 しょうゆ 魚醤	Ene. : 500.8kcal P: 14.4g F: 9.15g C: 83.0g Ca: 228mg 食塩相当量: 1.3g
10	24	火	麦茶 しおせ んべ い	昆布とゆかりのごはん ぶりの照り焼き キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(かぼちゃ・ごぼう) マスカットゼリー	牛乳 おから入り蒸しパン(豆乳)	牛乳 ぶり 挽き わり納豆 米みそ (淡色辛みそ) お からパウダー 豆 乳	米 マスカットゼ リー ホットケーキ 粉 砂糖 油	塩昆布 しょうが キャベツ にんじ ん かぼちゃ ご ぼう	しそふりかけ しょ うゆ 酒 みりん かつお 昆布だし 汁	Ene. : 457kcal P: 20.4g F: 16.4g C: 62.7g Ca: 275mg 食塩相当量: 1.3g
11	25	水	麦茶 マス カット ゼリー	ロールパン 鶏もものマヨドレ焼き こまつなのカレーソテー 豆乳ポタージュ(かぶ・じゃがいも) バナナ	牛乳 きつねにぎり	牛乳 鶏もも肉 豆乳 油揚げ	ロールパン マヨド レ 油 じゃがいも 米 砂糖 白いり ごま	こまつな にんじ ん もやし コーン かぶ クリーム コーン パナナ	しょうゆ 食塩 カ レー粉 コンソメ 水 かつおだし汁	Ene. : 495kcal P: 20.9g F: 21.2g C: 60.9g Ca: 297mg 食塩相当量: 1.4g
12	26	木	麦茶 コーン クッ キー	ごはん 豚と生揚げの炒め物 チンゲン菜のナムル 春雨スープ(にんじん・コーン)	牛乳 スイートポテト(豆乳) Oisixお野菜せんべい	牛乳 豚肉(もも) 生揚げ 豆乳	米 砂糖 油 ごま 油 白いりごま は るさめ さつまいも Oisixお野菜せん べい	にんじん はくさい チンゲンサイ も やし コーン	しょうゆ みりん 中華だしの素 水 食塩	Ene. : 467kcal P: 18.4g F: 15.6g C: 68.9g Ca: 355mg 食塩相当量: 1g
13	特別食	金	麦茶 がコー ンのお 星さま	いのししさんライス さといもの豆乳みそグラタン すまし汁(油揚げ・はくさい) オレンジ	牛乳 豆腐のココアマフィン(米 粉)	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) 豆 乳シュレッドチー ズ 油揚げ 絹ご	米 さといも 油 砂糖 米粉	干しぶどう にんじ ん たまねぎ ブ ロッコリー はくさ い オレンジ	しょうゆ ケチャッ プ コンソメ かつ おだし汁 食塩 コ コア ベーキング パウダー	Ene. : 493kcal P: 18.4g F: 19.7g C: 65.9g Ca: 360mg 食塩相当量: 1.3g
14	28	土	麦茶 マス カット ゼリー	豚丼 ほうれん草ソテー コンソメスープ(具材は当日子ども と決めます。)	牛乳 りんご蒸しパン	牛乳 豚肉 米み そ(淡色辛みそ) しらす干し	米 油 酒 菜種 油砂糖 オリーブ 油 でんぷん り んご蒸しパン	たまねぎ にんじ ん えのき コーン ほうれんそう	しょうゆ かつお 昆布だし汁 食塩 魚醤 コンソメ	Ene. : 498kcal P: 14.1g F: 9.8g C: 75.4g Ca: 263mg 食塩相当量: 1.5g
23	月	麦茶 ミレー ビス ケット	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・キャベツ)	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 あげ 油 砂糖 マカロニ	しょうが かぼちゃ にんじん だいこ ん キャベツ	しょうゆ 酒 かつ おだし汁 かつお 昆布だし汁 食塩	Ene. : 461kcal P: 18.8g F: 16.1g C: 65g Ca: 250mg 食塩相当量: 1.2g	
27	金	麦茶 がコー ンのお 星さま	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのツナがけ みそ汁(はくさい・油揚げ) かき	牛乳 豆腐パン	牛乳 豚肉(もも) ツナ水煮缶 油揚 げ 米みそ(淡色 辛みそ) 木綿豆 腐	米 じゃがいも 砂 糖 油 ホットケー キ粉	たまねぎ にんじ ん ブロッコリー はくさい かき 干 しぶどう	しょうゆ みりん かつお・昆布だし 汁	Ene. : 481kcal P: 21.4g F: 15.6g C: 70.3g Ca: 290mg 食塩相当量: 1.3g	
30	月	麦茶 ミレー ビス ケット	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 中華まん(さつまいも)(豆 乳)	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛み そ) 豆乳	米 油 砂糖 マヨ ドレ ホットケーキ 粉 さつまいも	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. : 478kcal P: 19g F: 15.8g C: 70.2g Ca: 281mg 食塩相当量: 1.3g	
31	行事食 ハロ ウィン	火	麦茶 しおせ んべ い	ドライカレー～ハロウィン～ キャベツのコールスロー コンソメスープ(玉ねぎ・にんじん) みかん	牛乳 おぼけのクッキー	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. : 478kcal P: 15.2g F: 18.1g C: 69.3g Ca: 269mg 食塩相当量: 1g

給食MEMO
今年の夏は、気象庁が統計をとり始めた1898年からの125年間で最も暑い夏になったんだとか・・・日本各地で10月前半までは暑さが続く見込みがあるようです。気温差が激しくなりそうなので、体調を崩さないように気をつけましょう。10月の食育は、「大豆」をテーマ食材としています。大豆製品を通常より比較的多めに取り入れています。毎日の給食が「だいたいはどこかな～?」「だいたいのなま(おともだち)いるかな～?」と子どもたちと食のお話をするきっかけの1つになりましたら幸いです。大豆を食べるに畑に来ることのある「いのししさん」をイメージしたご飯も提供予定です。☆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。あらかじめご了承ください。☆

	目標値	月平均値
Ene.(エネルギー)	475kcal	472kcal
P(タンパク)	19g	19.1g
F(脂質)	13.2g	16.7g
C(炭水化物)	70.1g	66.9g
Ca(カルシウム)	225mg	288mg
食塩相当量	1.5g	1.3g