



# 2023年10月 予定献立表



すずらん保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主食	副食		力や体温になるもの 黄	血や肉や骨になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
1	日								
2	月	麦茶 ヨーグルト	ごはん	鯖の味噌煮 じゃが芋の鶏そぼろ煮 すまし汁(チンゲン菜・しめじ)	牛乳 さつまい芋蒸しパン	米・砂糖・じゃが芋・油・片栗粉・ホットケーキミックス粉・さつまい芋	鯖・鶏肉・牛乳	生姜・人参・いんげん・チンゲン菜・しめじ	かつおだし・味噌・酒・醤油・みりん・塩
3	火	麦茶 野菜せんべい	ごはん	豚肉の生姜焼き かぼちゃのナムル 中華スープ(豆腐・万能ねぎ)	牛乳 りんごジャムサンド	米・油・砂糖・ごま油・ごま・食パン・マーガリン	豚肉・ハム・豆腐・牛乳	玉葱・生姜・かぼちゃ・きゅうり・万能ねぎ・みりん・ごま油	酒・醤油・みりん・中華だし
4	水	麦茶 ビスケット	うどん	けんちんうどん さつまい芋とちくわのサラダフルーツ(柿)	牛乳 ミートパイ	うどん・里芋・油・さつまい芋・マヨネーズ・ごま・パイ皮・小麦粉	鶏肉・豆腐・ちくわ・牛乳・豚肉・チーズ	人参・大根・ごぼう・きゅうり・柿・玉葱	酒・塩・かつおだし・醤油・みりん・クチャップ
5	木	麦茶 小魚せんべい	ふりかけごはん	とんべい焼き風卵焼き チンゲン菜のなめ茸和え 味噌汁(じゃが芋・舞茸)	牛乳 鮭わかめおにぎり	米・油・マヨネーズ・じゃが芋・ごま	卵・豚肉・牛乳・鮭	キャベツ・もやし・万能ねぎ・青のり・なめ茸・チンゲン菜・人参・きゅうり・舞茸・わかめ	ふりかけ・塩・ソース・かつおだし・味噌
6	金	お誕生会 麦茶 ゼリー	きのこピラフ	ササミフライ キャベツとツナのリテー スープ(カブ・人参)	牛乳 ケーキ	米・バター・小麦粉・パン粉・油・ケーキ	ベーコン・鶏肉・ツナ・牛乳	マッシュルーム・人参・玉葱・パセリ・キャベツ・エリンギ・カブ・カブ菜	塩・コンソメ
7	土	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	豆腐と豚肉のチャンプルー ほうれん草とささみの和え物 中華スープ(わかめ・コーン)	牛乳 レーズンパン	米・油・砂糖・ごま油・ごま・レーズンパン	豆腐・豚肉・鶏肉・牛乳	もやし・人参・いんげん・生姜・ほうれん草・わかめ・コーン	酒・塩・醤油・酢・中華だし
8	日								
9	月			スポーツの日					
10	火	麦茶 ヨーグルト	ごはん	三色丼(鮭・卵・ほうれん草) じゃが芋のごま和え 味噌汁(油揚げ・大根)	牛乳 きのこご飯	米・油・砂糖・ごま・じゃが芋	鮭・卵・油揚げ・牛乳・鶏肉	ほうれん草・大根・しめじ・えのき茸・椎茸	塩・酒・醤油・和風だし・かつおだし・味噌・みりん
11	水	麦茶 野菜せんべい	ごはん	チキンカレー 人参サラダ フルーツ(りんご)	ヨーグルトドリンク 白ごまトースト	米・じゃが芋・油・砂糖・食パン・マーガリン・ごま	鶏肉・牛乳・ヨーグルトドリンク	玉葱・人参・グリーンピース・レーズン・きゅうり・りんご	カレールウ・塩・酢
12	木	麦茶 ゼリー	ごはん	豆腐ハンバーグ もやしとチンゲン菜のバターソテー すまし汁(かぼちゃ・長葱)	牛乳 きなこプリン ビスコ	米・油・片栗粉・砂糖・バター・寒天・ビスコ	豆腐・豚肉・ベーコン・牛乳・きな粉	玉葱・もやし・チンゲン菜・人参・かぼちゃ・長葱	塩・クチャップ・ソース・醤油・かつおだし
13	金	麦茶 小魚せんべい	ごはん	秋野菜のポトフ 卵サラダ ヨーグルト	牛乳 五目にゆうめん	米・さつまい芋・油・マヨネーズ・砂糖・そうめん	ウインナー・卵・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・かまぼこ	人参・玉葱・カブ・カブ菜・エリンギ・にんにく・きゅうり・椎茸・万能ねぎ	塩・コンソメ・酒・かつおだし・醤油・みりん
14	土			運動会					
15	日								

\*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

### 今月の平均給食栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1~2歳	464	16.2	15.4	62.4	1.7
3~5歳	592	21.0	20.3	78.2	2.3



日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主食	副食		力や体温になるもの 黄	血や肉や骨になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
16	月	麦茶 ビスケット	ごはん	鯖の味噌煮 じゃが芋の鶏そぼろ煮 すまし汁(チンゲン菜・しめじ)	牛乳 さつまい芋蒸しパン	米・砂糖・じゃが芋・油・片栗粉・ホットケーキミックス粉・さつまい芋	鯖・鶏肉・牛乳	生姜・人参・いんげん・チンゲン菜・しめじ	かつおだし・味噌・酒・醤油・みりん・塩
17	火	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	豚肉の生姜焼き かぼちゃのナムル 中華スープ(豆腐・万能ねぎ)	牛乳 りんごジャムサンド	米・油・砂糖・ごま油・ごま・食パン・マーガリン	豚肉・ハム・豆腐・牛乳	玉葱・生姜・かぼちゃ・きゅうり・万能ねぎ・みりん・ごま油	酒・醤油・みりん・中華だし
18	水	麦茶 ヨーグルト	うどん	けんちんうどん さつまい芋とちくわのサラダフルーツ(柿)	牛乳 ミートパイ	うどん・里芋・油・さつまい芋・マヨネーズ・ごま・パイ皮・小麦粉	鶏肉・豆腐・ちくわ・牛乳・豚肉・チーズ	人参・大根・ごぼう・きゅうり・柿・玉葱	酒・塩・かつおだし・醤油・みりん・クチャップ
19	木	麦茶 野菜せんべい	ふりかけごはん	とんべい焼き風卵焼き チンゲン菜のなめ茸和え 味噌汁(じゃが芋・舞茸)	牛乳 鮭わかめおにぎり	米・油・マヨネーズ・じゃが芋・ごま	卵・豚肉・牛乳・鮭	キャベツ・もやし・万能ねぎ・青のり・なめ茸・チンゲン菜・人参・きゅうり・舞茸・わかめ	ふりかけ・塩・ソース・かつおだし・味噌
20	金	麦茶 ビスケット	ロールパン	チキンマカロニグラタン キャベツとみかんのサラダ スープ(卵・小松菜)	牛乳 じゃがバター	ロールパン・マカロニ・バター・小麦粉・パン粉・砂糖・油・じゃが芋	鶏肉・牛乳・チーズ・卵・ベーコン	玉葱・ほうれん草・人参・みかん・キャベツ・コーン・小松菜・ごま	塩・コンソメ・酢
21	土	麦茶 小魚せんべい	ごはん	豆腐と豚肉のチャンプルー ほうれん草とささみの和え物 中華スープ(わかめ・コーン)	牛乳 レーズンパン	米・油・砂糖・ごま油・ごま・レーズンパン	豆腐・豚肉・鶏肉・牛乳	もやし・人参・いんげん・生姜・ほうれん草・わかめ・コーン	酒・塩・醤油・酢・中華だし
22	日								
23	月	麦茶 ヨーグルト	ごはん	秋の遠足(幼児:お弁当持参) さつまい芋のきり揚げ・小松菜と豆腐のサラダ 中華スープ(カニカマ・えのき茸)	牛乳 バナナ おせんべい	米・さつまい芋・てんぷら粉・油・砂糖・ごま油・ごま・片栗粉・おせんべい	ちくわ・豆腐・カニカマ・牛乳	人参・枝豆・小松菜・きゅうり・えのき茸・バナナ	塩・酢・醤油・中華だし
24	火	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	三色丼(鮭・卵・ほうれん草) じゃが芋のごま和え 味噌汁(油揚げ・大根)	牛乳 きのこご飯	米・油・砂糖・ごま・じゃが芋	鮭・卵・油揚げ・牛乳・鶏肉	ほうれん草・大根・しめじ・えのき茸・椎茸	塩・酒・醤油・和風だし・かつおだし・味噌・みりん
25	水	麦茶 ゼリー	ごはん	チキンカレー 人参サラダ フルーツ(りんご)	ヨーグルトドリンク 白ごまトースト	米・じゃが芋・油・砂糖・食パン・マーガリン・ごま	鶏肉・牛乳・ヨーグルトドリンク	玉葱・人参・グリーンピース・レーズン・きゅうり・りんご	カレールウ・塩・酢
26	木	麦茶 野菜せんべい	ごはん	豆腐ハンバーグ もやしとチンゲン菜のバターソテー すまし汁(かぼちゃ・長葱)	牛乳 きなこプリン ビスコ	米・油・片栗粉・砂糖・バター・寒天・ビスコ	豆腐・豚肉・ベーコン・牛乳・きな粉	玉葱・もやし・チンゲン菜・人参・かぼちゃ・長葱	塩・クチャップ・ソース・醤油・かつおだし
27	金	麦茶 ビスケット	ごはん	秋野菜のポトフ 卵サラダ ヨーグルト	牛乳 五目にゆうめん	米・さつまい芋・油・マヨネーズ・砂糖・そうめん	ウインナー・卵・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・かまぼこ	人参・玉葱・カブ・カブ菜・エリンギ・にんにく・きゅうり・椎茸・万能ねぎ	塩・コンソメ・酒・かつおだし・醤油・みりん
28	土	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鶏肉のチーズ焼き かぼちゃのサラダ スープ(エリンギ・いんげん)	牛乳 五平餅風	米・マヨネーズ・もち・砂糖・ごま	鶏肉・チーズ・牛乳	生姜・かぼちゃ・きゅうり・玉葱・エリンギ・いんげん	塩・酒・コンソメ・味噌・みりん・醤油
29	日								
30	月	麦茶 ゼリー	納豆ごはん	鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁(なめこ・玉葱)	牛乳 芋もち	米・油・砂糖・じゃが芋・片栗粉・バター	納豆・鮭・さつまい芋・牛乳	切干大根・人参・いんげん・なめこ・玉葱	塩・酒・かつおだし・醤油・味噌
31	火	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	かぼちゃの豆乳クリームシチュー カブとハムのサラダ ゼリー	牛乳 ハロウィンクリームチーズケーキ	米・油・砂糖・ゼリー・ホットケーキミックス粉	鶏肉・豆乳・ハム・牛乳・チーズ・卵	かぼちゃ・人参・玉葱・マッシュルーム・グリーンピース・カブ・カブ菜・きゅうり	シチュールウ・塩・酢

### 10月旬の食材

- ・鮭・鯖・かぶ・かぼちゃ・きのこ類・さつまい芋・里芋・じゃが芋・チンゲン菜・人参
- ・柿・栗・りんご・ごま