



令和3年度

10月の献立予定表 小諸市公立保育園



日 (曜日)	主食	献立名	材料名			午後おやつ	栄養価 エネルギー タンパク質 脂質 塩分
			血や肉や 骨になるもの (赤)	熱や力に なるもの (黄)	体の調子を 整えるもの (緑)		
1 (金)	食パン	五目ワタンスープ	豚肉・しょうゆ	炒め油・ <u>ワタンの皮</u> 塩	にんじん・干し椎茸 白菜・もやし・長ねぎ	・牛乳 ・えごまクッキー (<u>小麦粉</u> ・BP・砂糖 マーガリン(乳なし) 塩・すりえごま)	398 kcal 14.9 g 18.7 g 2.0 g
		かぼちゃサラダ	魚肉ソーセージ(卵, 乳なし)	マヨネーズ(卵なし) 塩・こしょう	かぼちゃ・きゅうり・コーン		
		ジャム&マーガリン		<u>マーガリン</u>	ジャム		
4 (月)	ごはん	マーボー豆腐	豚ひき肉・豆腐・しょうゆ	炒め油・砂糖・塩 <u>ごま油</u> ・片栗粉	にんじん・長ねぎ 干し椎茸・しょうが	・牛乳 ・チーズ蒸しパン (<u>プロセスチーズ</u> ・ <u>小麦粉</u> 砂糖・ <u>牛乳</u> ・BP・油)	403 kcal 20.4 g 19.1 g 1.9 g
		ほうれんそうのすまし汁	だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	ほうれんそう えのき・にんじん		
		ぶどう			ぶどう		
5 (火)	ごはん	鶏肉のみそケチャップ和え	鶏もも肉・みそ	酒・片栗粉・さつまいも 揚げ油・砂糖	にんじん・ケチャップ ピーマン	・牛乳 ・青りんごゼリー (青りんごゼリーの素 パイン缶)	328 kcal 18.1 g 13.7 g 1.8 g
		チンゲンサイのすまし汁	だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	チンゲンサイ えのき・にんじん		
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり		
6 (水)	ごはん	カレー肉じゃが	豚肉・しょうゆ	じゃがいも・つきこん 炒め油・酒・みりん 砂糖・片栗粉・カレー粉	にんじん・玉ねぎ・枝豆	・牛乳 ・きなこ揚げパン (<u>ミニねじりパン</u> 揚げ油・きなこ・砂糖・塩)	448 kcal 21.1 g 16.1 g 2.3 g
		えのきの味噌汁	みそ・煮干し		白菜・えのき にんじん・長ねぎ		
		りんご			りんご		
7 (木)	米粉パン	秋鮭の紅葉焼き	秋鮭	塩・こしょう マヨネーズ(卵なし)	にんじん	・牛乳 ・野菜わかめおにぎり (米・野菜菜菜めしの素 炊き込みわかめ)	375 kcal 20.8 g 11.6 g 2.0 g
		春雨スープ	だし汁・しょうゆ	春雨・塩・こしょう	白菜・にんじん 玉ねぎ・コーン・しめじ		
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶		
8 (金)	ミニロール	こもろん味噌やきそば	豚ひき肉・黒豆みそ しょうゆ・みそ	炒め油・オイスターソース 砂糖・酒・ <u>やきそば麺</u> すりえごま	にんにく・しょうが 長ねぎ・キャベツ・もやし 玉ねぎ・にんじん・ピーマン	・野菜ジュース ・せんべい	341 kcal 14.1 g 9.3 g 2.0 g
		かきたま汁	卵・こんぶ・だし汁 薄口しょうゆ	塩・片栗粉	玉ねぎ・ほうれんそう にんじん		
		ぶどう			ぶどう		
11 (月)	ごはん	すき焼き風煮	豚肉・豆腐・しょうゆ	炒め油・ <u>ふ</u> ・糸こんにゃく 砂糖・みりん・片栗粉	白菜・にんじん・玉ねぎ 長ねぎ・しいたけ・えのき	・牛乳 ・きゅうりゆうあげ (<u>小麦粉</u> ・片栗粉 砂糖・BP・揚げ油)	417 kcal 20.9 g 16.6 g 2.0 g
		キャベツの味噌汁	高野豆腐・みそ・煮干し		キャベツ・玉ねぎ・にんじん		
		梨			梨		
12 (火)	ごはん	サバの味噌煮	サバ・ <u>牛乳</u> ・みそ	塩・砂糖・酒・つきこん	しょうが	・牛乳 ・ふかしいも (さつまいも) 	407 kcal 21.4 g 19.0 g 2.6 g
		すまし汁	だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	<u>ふ</u> ・塩	長ねぎ・白菜・にんじん		
		梅ドレサラダ	ツナ・しょうゆ	油・酢・砂糖	キャベツ・大根・にんじん		
13 (水)	ごはん	ポークカレー	豚肉・ <u>スキムミルク</u>	じゃがいも・ <u>小麦粉</u> <u>バター</u> ・カレー粉 塩・ソース・炒め油	玉ねぎ・にんじん・パセリ にんにく・しょうが ケチャップ	・牛乳 ・マカロニあべかわ (<u>マカロニ</u> ・きなこ 砂糖・塩)	457 kcal 20.1 g 18.9 g 1.8 g
		もやしのナムル	ハム(卵, 乳なし)・しょうゆ	砂糖・酢・ <u>ごま油</u>	きゅうり・もやし・にんじん		
		柿			柿		

★だんだんと秋が近づいてきました。秋といえば食欲の秋♪おいしい物がたくさん出回ります。ぜひ旬の食材を味わって秋を感じてみてください。保育園でも「さつまいも」「秋鮭」「さんま」「柿」など、秋の味覚をたくさん取り入れました！おたのしみに♪

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー401Kcal、たんぱく質18.3g、脂質14.5g、塩分1.8g
* 保育所栄養給与目標・・・エネルギー415Kcal、たんぱく質19.7g、脂質16.4g、塩分1.5g



栄養価は
昼食とおやつ
を合わせた
値です。
主食のごは
んとパンの
分は除いて
います。

(都合により献立が変更となる場合があります)

血や肉や骨になるもの (赤) 熱や力になるもの (黄) 体の調子を整えるもの (緑)

♪中央保育園のお好み献立です♪							
14 (木)	黒パン	わんぱくからあげ (フライドポテト付き)	鶏もも肉・しょうゆ	酒・片栗粉・揚げ油 じゃがいも・塩	しょうが	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お宝カステラ ※小麦・卵・乳が入っています。 	479 kcal 23.9 g 18.2 g 1.9 g
		かいぞくみかんサラダ	ハム(卵,乳なし)	油・酢・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり みかん缶		
		マーメイドのABCスープ	だし汁・薄口しょうゆ	ABCパスタ・塩 こしょう・酒	玉ねぎ・白菜・にんじん		
		ミニゼリー		ミニゼリー			
15 (金)	ミニロール	ナポリタン	豚ひき肉・粉チーズ	スパゲッティ・炒め油 ソース・塩	玉ねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・ケチャップ	※午後は休園のため おやつはありません。	お昼のみ 263 kcal 12.3 g 8.8 g 1.8 g
		コーンスープ	だし汁	塩	ほうれんそう・白菜 玉ねぎ・にんじん・コーン クリームコーン(乳なし)		
		動物チーズ	チーズ				
18 (月)	ごはん	八宝菜	豚肉・うずらの卵	炒め油・酒・塩・片栗粉	玉ねぎ・にんじん たけのこ・しいたけ・白菜	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・大学いも (さつまいも・揚げ油・砂糖 しょうゆ・黒ごま・酢) 	415 kcal 14.3 g 16.5 g 2.0 g
		えのきの中華スープ	だし汁	オイスターソース 塩・ごま油	えのき・チンゲンサイ にんじん・玉ねぎ・コーン		
		りんご			りんご		
19 (火)	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き	鶏もも肉・しょうゆ	塩・こしょう・油	マーマレード	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・パンケーキ (小麦粉・BP・砂糖 豆乳・マーガリン(乳なし)) 	422 kcal 28.4 g 16.0 g 1.9 g
		とん汁	豚肉・みそ・煮干し	じゃがいも・こんにやく 炒め油	大根・長ねぎ・ごぼう にんじん・しめじ		
		おかか和え	かつお節・しょうゆ		キャベツ・きゅうり		
20 (水)	ごはん	じゃがいものうま煮	豚肉・ちくわ(卵,乳なし) しょうゆ	じゃがいも・こんにやく 砂糖・みりん・炒め油	にんじん・大根・干し椎茸	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ピザトースト (食パン・玉ねぎ・コーン ベーコン(卵,乳なし) ピーマン・ケチャップ とけるチーズ) 	401 kcal 20.7 g 14.6 g 2.8 g
		豆腐の味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		白菜・えのき・にんじん		
		柿			柿		
21 (木)	マープル食パン	きのこの和風パスタ	ツナ・だし汁・しょうゆ きざみのり	スパゲッティ・塩 砂糖・こしょう	しめじ・えのき・しいたけ エリンギ・玉ねぎ・にんじん	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・鮭わかめおにぎり (米・鮭わかめ) 	394 kcal 16.2 g 10.0 g 1.9 g
		なるとのすまし汁	なると(卵,乳なし) だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	にんじん・小松菜		
		ぶどう			ぶどう		
22 (金) 誕生会		さんまごはん	さんま・しょうゆ	米・ごま油・酒	ごぼう・にんじん・しょうが	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ミニ肉まん ※小麦が入っています。 	主食込みの 栄養価 577 kcal 21.5 g 17.2 g 2.9 g
		カラフルすまし汁	野菜ミックスボール (野菜入り魚のすりみ) だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	ほうれんそう・にんじん しめじ		
		磯香和え	しょうゆ・もみのり	マヨネーズ(卵なし)	キャベツ・えのき・にんじん		
		ミニゼリー		ミニゼリー			
25 (月)	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭・みそ・しょうゆ	塩・こしょう・酒 砂糖・みりん	キャベツ・玉ねぎ にんじん・しめじ・コーン	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ハロウィンスコーン (小麦粉・BP・砂糖 マーガリン(乳なし) 卵・かぼちゃ) 	385 kcal 22.1 g 15.4 g 2.0 g
		麩のすまし汁	だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	ふ・塩	ほうれんそう・にんじん		
		梨			梨		
26 (火)	ごはん	秋味カレー	豚肉・スキムミルク	さつまいも・小麦粉 バター・カレー粉 塩・ソース・炒め油	玉ねぎ・にんじん・しめじ ほうれんそう・にんにく しょうが・ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> ・ヨーグルト和え (プレーンヨーグルト 砂糖・もも缶 バナナ・みかん缶) 	357 kcal 11.8 g 11.8 g 1.8 g
		福神漬け和え			キャベツ・きゅうり 福神漬け和え		
		りんご			りんご		
27 (水)	ごはん	炒り鶏	鶏もも肉・しょうゆ	炒め油・つきこん じゃがいも・砂糖・酒	干し椎茸・にんじん ごぼう・枝豆	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ココア蒸しパン (小麦粉・ココア BP・砂糖・豆乳・油) 	409 kcal 20.1 g 13.2 g 1.8 g
		なめこの味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		なめこ・大根・長ねぎ		
		柿			柿		
28 (木)	ミニロール	しょうゆラーメン	豚肉・なると(卵,乳なし) しょうゆ・鶏ガラ	中華めん	にんじん・もやし 長ねぎ・白菜・しょうが	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・じゃがいもの甘辛煮 (じゃがいも・揚げ油 砂糖・みりん・しょうゆ) 	393 kcal 17.3 g 11.7 g 2.2 g
		レモン和え	しょうゆ	砂糖	キャベツ・きゅうり にんじん・レモン汁		
		ぶどう			ぶどう		
29 (金)	丸パン	マカロニグラタン	鶏もも肉・スキムミルク とけるチーズ	マカロニ・じゃがいも 炒め油・バター 小麦粉・塩・パン粉	玉ねぎ・にんじん・ピーマン	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・せんべい 	423 kcal 17.0 g 16.6 g 2.1 g
		わかめスープ	わかめ・だし汁	白ごま・塩	白菜・にんじん もやし・玉ねぎ		
		りんご			りんご		