



令和4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 たんぱく質 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)		
3 (月)	ごはん	ポークカレー	豚肉・スキムミルク	じゃがいも・小麦粉 バター・カレー粉 塩・ソース・炒め油	玉ねぎ・にんじん・パセリ にんにく・しょうが ケチャップ	・牛乳 ・マカロニごまあえ (マカロニ・砂糖・塩 黒すりごま)	429 kcal 18.8 g 19.1 g 1.8 g
		もやしのナムル	ハム(卵,乳なし)・しょうゆ	砂糖・酢・ごま油	きゅうり・もやし・にんじん		
		ぶどう			ぶどう		
4 (火)	ごはん	鶏肉のケチャップ和え	鶏もも肉・みそ	酒・片栗粉・さつまいも 揚げ油・砂糖・酒	にんじん・ケチャップ ピーマン	・牛乳 ・いちごゼリー (いちごゼリーの素・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		
5 (水)	ごはん	すき焼き風煮	豚肉・豆腐・しょうゆ	炒め油・麩・糸こんにやく 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 ・きょうりゅう揚げ (小麦粉・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		
6 (木)	丸パン	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 ・小松菜のおにぎり (米・小松菜・じゃこ 白ごま・塩・ごま油)	383 kcal 21.8 g 12.0 g 2.2 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		
7 (金)	ミニロール	みそラーメン	豚肉・鶏ブイヨン だし汁・しょうゆ・みそ	中華めん・炒め油 みりん・ごま油	にんじん・白菜・コーン もやし・長ねぎ・しょうが にんにく	・野菜ジュース ・せんべい	338 kcal 13.1 g 6.5 g 2.1 g
		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・きざみ梅		
		ぶどう			ぶどう		
11 (火)	ごはん	豚肉のしょうが焼き	豚肉・しょうゆ	みりん・炒め油・片栗粉	しょうが・もやし 玉ねぎ・にんじん	・牛乳 ・黒糖蒸しパン (小麦粉・BP・黒砂糖 豆乳・白ごま・油)	430 kcal 24.6 g 16.9 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		
		りんご			りんご		
12 (水)	ごはん	サバの味噌煮	サバ・牛乳・みそ	塩・砂糖・酒・つきこん	しょうが	・牛乳 ・ふかししいも (さつまいも)	390 kcal 21.0 g 17.4 g 2.4 g
		すまし汁	だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	麩・塩	長ねぎ・白菜・にんじん		
		ごま酢和え	ハム(卵,乳なし) 薄口しょうゆ	油・砂糖・酢・白ごま	キャベツ・きゅうり にんじん		
13 (木)	米粉パン	鶏肉のレモン風味	鶏もも肉・しょうゆ	酒・片栗粉・揚げ油・砂糖	レモン汁・パセリ	・牛乳 ・ゆかりおにぎり (米・ゆかり)	379 kcal 22.0 g 15.0 g 1.7 g
		豆腐のすまし汁	豆腐・だし汁 こんぶ・薄口しょうゆ	塩	チンゲンサイ にんじん・長ねぎ		
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり・コーン		
14 (金)	ミニロール	焼きそば	豚肉	焼きそば麺 炒め油・ソース・塩	キャベツ・玉ねぎ にんじん・ピーマン	・牛乳 ・せんべい	359 kcal 17.6 g 14.1 g 2.8 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		
		動物チーズ	チーズ				

★すっかり秋らしくなってきました。秋はおいしい食べ物がたくさんありますね。
給食にも『柿』『ぶどう』『秋鮭』『さつまいも』など、秋の味覚がたくさん出ます。
「白身魚の紅葉焼き」や秋の紅葉が舞っている様子をイメージした「吹きよせごはん」など、
いろいろがきれいなメニューもあるのでお楽しみに♪

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー397Kcal、たんぱく質19.3g、脂質14.7g、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)			
17 (月)	ごはん	ちゃんちゃん焼き	マス・みそ・しょうゆ	塩・こしょう・炒め油 砂糖・みりん	キャベツ・玉ねぎ・しめじ にんじん・コーン		・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)	399 kcal 22.0 g 16.6 g 2.0 g	
		麩のすまし汁	だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	麩 ・塩	ほうれんそう・にんじん				
		梨			梨				
18 (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 エリンギ・ほうれんそう にんにく・しょうが ケチャップ	・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)	349 kcal 11.8 g 10.7 g 1.8 g		
		福神漬け和え			キャベツ・きゅうり 福神漬け				
		りんご			りんご				
19 (水)	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	・牛乳 ・パンケーキ (小麦粉 ・BP・砂糖 豆乳・マーガリン(乳なし))	441 kcal 29.8 g 16.8 g 2.2 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・玉ねぎ・ごぼう にんじん・しめじ				
		納豆和え	ひきわり納豆 しょうゆ・かつお節	白ごま	ほうれんそう・もやし にんじん・えのき				
20 (木)	ミニロール	煮込みうどん	鶏もも肉・油揚げ こんぶ・だし汁・しょうゆ	うどん ・炒め油 塩・みりん・酒	長ねぎ・にんじん 白菜・しめじ	・牛乳 ・わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ)	439 kcal 17.3 g 12.3 g 2.0 g		
		かみかみサラダ	さきいか・しょうゆ	マヨネーズ(卵なし) 白すりごま	キャベツ・にんじん・ごぼう				
		柿			柿				
21 (金) 誕生会		吹きよせごはん	鶏もも肉・しょうゆ	米・もち米・炒め油 栗水煮・塩・酒・みりん	ごぼう・にんじん しめじ・枝豆	・牛乳 ・ 米粉ドック ※卵、乳を含みます	主食込みの 栄養価 558 kcal 20.4 g 14.0 g 2.3 g		
		カラフルすまし汁	野菜入りすり身団子・だし汁 こんぶ・薄口しょうゆ	塩	チンゲンサイ・えのき				
		だいコーンサラダ	しょうゆ		ごま油 ・砂糖・酢			大根・にんじん きゅうり・コーン	
		ミニゼリー		ゼリー					
24 (月)	ごはん	八宝菜	豚肉	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	・牛乳 ・大学いも (さつまいも・揚げ油 砂糖・しょうゆ 黒ごま ・酢)	396 kcal 13.6 g 14.0 g 1.9 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				
25 (火)	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 炒め油・砂糖・みりん	にんじん・大根 干しいたけ	・牛乳 ・ピザトースト (食パン ・玉ねぎ ベーコン(卵,乳なし) コーン・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				
26 (水)	ごはん	白身魚のフライ	ホキ	塩・こしょう・ 小麦粉 パン粉 ・揚げ油・ソース		・牛乳 ・手作りアップルパイ (りんご・砂糖 レモン汁・ パイ皮)	473 kcal 20.5 g 23.8 g 2.5 g		
		小松菜のすまし汁	だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	小松菜・にんじん・えのき				
		みそドレサラダ	みそ・しょうゆ	砂糖・酢・油	キャベツ・もやし きゅうり・にんじん				
27 (木)	食パン	肉団子スープ	豚ひき肉・しょうゆ	片栗粉・塩	玉ねぎ・しょうが・長ねぎ にんじん・干しいたけ 白菜・ほうれんそう	・牛乳 ・さつまいもごはん (米・さつまいも 酒・塩・ 黒ごま)	404 kcal 16.8 g 15.1 g 1.9 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		マーガリン	ジャム				
28 (金)	米粉パン	チキンのピザ風	鶏もも肉・ とけるチーズ	塩・こしょう	玉ねぎ・しめじ ケチャップ・パセリ	・牛乳 ・みそ蒸しパン (小麦粉 ・BP・みそ 砂糖・豆乳・油)	388 kcal 21.7 g 14.3 g 2.1 g		
		コーンスープ	だし汁	塩	チンゲンサイ・玉ねぎ にんじん・コーン クリームコーン(乳なし)				
		りんご			りんご				
31 (月)	ごはん	ハロウィンカレー	鶏もも肉・ スキムミルク	じゃがいも・ バター 小麦粉 ・カレー粉 塩・ソース・炒め油	かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ にんじん・にんにく しょうが・ケチャップ	・牛乳 ・せんべい 	394 kcal 16.5 g 16.8 g 1.8 g		
		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				
		りんご			りんご				