



＜令和5年度＞
10月の献立予定表 小諸市公立保育園



日 (曜日)	午食おやつ (水調製)	主産	献立名	材料名			調味料他	午後おやつ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 水分	
				血や肉 青になるもの (赤)	熱や力に なるもの (黄)	体の調子 を整えるもの (緑)				
2 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	チキンカレー	鶏モモ肉・スキムミルク	じゃがいも・小麦粉 バター・油	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・パセリ	カレー粉・塩 ケチャップ ソース	・パンケーキ (小麦粉・砂糖) ベーキングパウダー マーガリン (対応用) 調整豆乳	421 kcal 17.2 g 16.7 g 1.8 g	
			レモン和え		キャベツ・きゅうり・にんじん レモン汁	しょうゆ				
			りんご		りんご					
3 (火)	牛乳 りんご	ごはん	すき焼き風煮	豚肉・豆腐	油・麩・砂糖・片栗粉	はくさい・にんじん たまねぎ・ながねぎ・えのき・い とここんにゃく・しいたけ	みりん しょうゆ	・きょうりゅう揚げ (卵なし) (小麦粉・片栗粉 砂糖・揚げ油 ベーキングパウダー)	420 kcal 21.1 g 16.6 g 2.0 g	
			キャベツの味噌汁	みそ・煮干し みずず (高野豆腐)	キャベツ・たまねぎ・にんじん					
			みかん		みかん					
4 (水)	牛乳 みかん	ごはん	味噌ハンバーグ	鶏ひき肉・豆腐・みそ	油・パン粉 (卵・乳なし) 砂糖・白ごま	たまねぎ・しょうが	みりん	・きな粉サンド (小麦粉・きな粉 マーガリン (対応用) 砂糖)	419 kcal 22.5 g 22.7 g 2.4 g	
			すまし汁 (ほうれん草)	こんぶ	ほうれん草・えのき にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ				
			みかんサラダ	ハム (対応用)	キャベツ・きゅうり みかん缶	酢・塩・こしょう				
5 (木)	牛乳 せんべい	丸パン	鶏肉のみそマヨ焼き	鶏モモ肉・みそ	マヨネーズ (対応用)	にんじん・かぼちゃ・たまねぎ	しょうゆ	・小松菜のおにぎり (米・小松菜・じゃこ 白ごま・塩・ごま油)	395 kcal 10.8 g 14.7 g 1.9 g	
			キャベツスープ	ベーコン (対応用)	キャベツ・たまねぎ・にんじん	だし汁・塩 しょうゆ				
			りんご		りんご					
6 (金)	牛乳 せんべい	食パン	★★★南城森の保育園 お好み献立★★★						・フルーツポンチ (フルーツゼリー・みかん缶 もも缶・りんご・砂糖 水)	314 kcal 10.8 g 3.7 g 1.9 g
			探検ラーメン	豚肉・なると (対応用)	中巻めん・油	にんじん・もやし・ながねぎ はくさい・しょうが	しょうゆ 地裁鶏アゲ だし汁			
			畑原っぱサラダ		油	キャベツ・きゅうり・パイン缶	酢・塩			
			ジャム&マーガリン		ジャム&マーガリン					
10 (火)	牛乳 せんべい	ごはん	じゃがいものそぼろ煮	鶏ひき肉	じゃがいも・油・砂糖・片栗粉	にんじん・たまねぎ・えだまめ しょうが	しょうゆ・酒 こしょう	・野菜ジュース ・せんべい	369 kcal 17.1 g 12.4 g 2.0 g	
			えのきの味噌汁	みそ・煮干し	はくさい・えのき・にんじん ながねぎ					
			みかん		みかん					
11 (水)	牛乳 みかん	ごはん	さばのゴマだれ焼き	サバ	白すりごま・砂糖		酒・しょうゆ みりん	・黒糖蒸しパン (小麦粉・黒砂糖 調整豆乳・白ごま・油 ベーキングパウダー)	398 kcal 21.7 g 19.1 g 1.8 g	
			すまし汁	こんぶ	麩	ながねぎ・はくさい・にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ			
			みそドレサラダ	みそ	砂糖・油	キャベツ・きゅうり・もやし にんじん	酢・しょうゆ			
12 (木)	牛乳 せんべい	丸パン	肉団子スープ	豚ひき肉	片栗粉	たまねぎ・しょうが・にんじん ながねぎ・しいたけ はくさい・ほうれん草	しょうゆ・塩	・おかかおにぎり (米・かつお節・しょうゆ 白ごま・塩)	394 kcal 17.9 g 15.5 g 1.9 g	
			梅ドレサラダ	ツナ	油・砂糖	キャベツ・だいこん・にんじん きざみ梅	しょうゆ・酢			
			柿		柿					
13 (金)	牛乳 せんべい	ミニロール	焼きそば	豚肉	焼きそばめん・油	キャベツ・たまねぎ・にんじん ピーマン	ソース・塩		359 kcal 17.6 g 14.1 g 2.8 g	
			わかめスープ	かんづけわかめ	白ごま	はくさい・にんじん・たまねぎ もやし	塩・だし汁			
			動物チーズ	チーズ						

＜秋の食べ物をお楽しみ♪＞

「秋の味覚」といわれるように、秋はおいしい食べ物がたくさんあります！今は一年中、食べたいものを手に入れることができますが、食材には「旬」があります。旬の食材は、栄養たっぷりです。給食にも、「柿」「ぶどう」「さつまいも」「さば」など秋に旬を迎える食材が出ます。また、誕生会の日、秋の紅葉が舞っている様子をイメージした「炊きよせごはん」のメニューがでるのでお楽しみに♪

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー 391 Kcal、たんぱく質 18.7g、脂質 14.9g、塩分 2.0g
* 保育所栄養給与目標・・・エネルギー 411 Kcal、たんぱく質 19.5g、脂質 16.2g、塩分 1.5g



栄養価は
調査とおやつ
を合わせて
主食のごは
んとパンの
分は除いて
います。

日 (曜日)	午後おやつ (栄養別)	主役	献立名	材料名			調味料他	午後おやつ	栄養価 エネルギー タンパク質 脂質	
				血や肉 青になるもの (赤)	腸や力に なるもの (黄)	体の調子を 整えるもの (緑)				
16 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	ちやんちやん焼き	マス・みそ	キャベツ・たまねぎ・にんじん しめじ・コーン	キャベツ・たまねぎ・にんじん しめじ・コーン	塩・こしょう 酒・みりん しょうゆ	牛乳 ・麺のラスク ・(糖・マーガリン (対応用) 砂糖)	338 kcal 20.3 g 18.1 g 1.9 g	
			すまし汁 (チンゲンサイ)	こんぶ		チンゲンサイ・えのき にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ			
			梨							
17 (火)	牛乳 梨	ごはん	秋味カレー	豚肉・スキムミルク	小麦粉・バター・油 さつまいも	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・エリンギ ほうれんそう	カレー粉・塩 ケチャップ ソース	・クリーム和え ・(生クリーム・砂糖 バナナ・パイン缶 もも缶)	408 kcal 11.1 g 17.2 g 1.9 g	
			福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬け				
			りんご			りんご				
18 (水)	牛乳 りんご	ごはん	鶏肉のマーメイド焼き	鶏モモ肉	マーメイド・油		塩・こしょう しょうゆ	牛乳 ・ふかしいも (さつまいも) 	393 kcal 25.7 g 14.7 g 2.4 g	
			たまねぎの味噌汁	みそ・煮干し	葱	たまねぎ・にんじん・えのき キャベツ				
			ひじきのマリネ	ハム (対応用)・ひじき カットチーズ	ごま油・砂糖	にんじん・きゅうり・えだまめ	酢・こしょう しょうゆ・塩			
19 (木)	牛乳 せんべい		誕生会							
			炊きよせごはん	鶏モモ肉	米・もち米・粟水蒸し・油	ごぼう・にんじん・しめじ えだまめ	しょうゆ・塩 酒・みりん		牛乳 ・マフィン (卵・小麦)	652 kcal 20.1 g 24.4 g 2.5 g
			すまし汁	こんぶ	葱 	にんじん・ほうれんそう	だし汁・塩 薄口しょうゆ			
			磯香和え (マヨ)	のり	マヨネーズ (対応用)	キャベツ・えのき・にんじん	しょうゆ			
			一口ゼリー	一口ゼリー						
20 (金)	牛乳 せんべい	ミニロール	煮込みうどん	豚肉・油揚げ・こんぶ	うどん・油	ながねぎ・にんじん・はくさい しめじ	だし汁・酒 みりん・しょうゆ	牛乳 ・ゆかりおにぎり (米・ゆかり) 		
かみかみサラダ			さきいか (未満児は除去)	マヨネーズ (対応用) 白すりごま	キャベツ・にんじん・ごぼう	しょうゆ				
柿										
23 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	五目きんぴら	豚肉	揚げ油・白ごま・ごま油 砂糖・じゃがいも	ごぼう・たけのこ・にんじん つきこん	しょうゆ みりん	牛乳 ・手作りアップルパイ (りんご・砂糖・レモン汁 パイ皮 (小麦・乳))	300 kcal 15.1 g 12.1 g 1.8 g	
			はくさいの味噌汁	みそ・煮干し		はくさい・たまねぎ・にんじん				
			きゅうりの浅漬け			きゅうり	塩			
24 (火)	牛乳 せんべい	ごはん	八宝菜	豚肉・なると (対応用)	かたくり・あぶら 片栗粉・油	たまねぎ・にんじん・たけのこ しいたけ・はくさい	酒・塩 オリーブオイル	牛乳 ・ニラの薄焼き (みそ味) (小麦粉・にら・みそ あぶら)	334 kcal 16.1 g 12.4 g	
			えのきの中華スープ		ごま油	えのき・チンゲンサイ にんじん・たまねぎ・コーン	だし汁・塩 オリーブオイル			
			ぶどう			ぶどう				
25 (水)	ヨーグルト せんべい	ごはん	白身フライ	ホキ	揚げ油・パン粉 (卵・乳なし) 小麦粉		塩・こしょう ソース	牛乳 ・オレンジゼリー (オレンジゼリーの葉 みかん缶)	344 kcal 22.1 g 13.4 g 2.3 g	
			葱の味噌汁	みそ・煮干し 	葱	はくさい・ながねぎ・にんじん				
			海藻サラダ	かんすい 乾燥わかめ	ささき・ごま油	きゅうり・キャベツ・にんじん コーン	酢・しょうゆ コーン			
26 (木)	牛乳 せんべい	丸パン	フォー	豚肉・なると (対応用)	あぶらひらめ 油・平糴ビーフン	にんじん・ながねぎ・しいたけ チンゲンサイ	塩・しょうゆ 地鶏鶏がら	牛乳 ・さつまいもごはん (米・さつまいも・酒・塩 の黒ごま)	409 kcal 17.5 g 13.4 g 2.3 g	
			にらのナムル		白ごま・ごま油・砂糖	にら・もやし・にんじん	酢・塩 しょうゆ			
			動物チーズ	チーズ						
27 (金)	牛乳 せんべい	米粉パン	チキンのピザ風	鶏モモ肉・とろけるチーズ		たまねぎ・しめじ・パセリ	塩・こしょう ケチャップ	牛乳 ・せんべい	308 kcal 19.8 g 12.3 g 1.9 g	
			コーンスープ			チンゲンサイ・たまねぎ クリームコーン・コーン	だし汁・塩			
			りんご			りんご				
30 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	豚肉のしょうが焼き	豚肉	あぶら 油・片栗粉	しょうが・もやし・たまねぎ にんじん	しょうゆ みりん	牛乳 ・ハロウィン蒸しパン (小麦粉・かぼちゃ 砂糖・調整豆乳 ベーキングパウダー)	402 kcal 21.0 g 15.2 g 1.7 g	
			すまし汁 (ふ)	こんぶ	葱	ほうれんそう・にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ			
			みかん			みかん				
31 (火)	牛乳 みかん	ごはん	ハロウィンメニュー 							
			ハロウィンカレー	鶏モモ肉・スキムミルク	じゃがいも・バター 小麦粉・油	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん パセリ・にんにく・しょうが	カレー粉・塩 ケチャップ ソース	牛乳 ・せんべい	350 kcal 15.7 g 15.0 g 1.6 g	
			ゆかり和え			キャベツ・きゅうり・ゆかり	塩			
一口ゼリー										