

献立表

令和6年10月

宮前おおぞら保育園

日曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他	3歳以上児	3歳未満児
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g) 脂質(g)
01 火	昼食	① ごま塩ごはん ② 白菜の味噌汁 ③ すき焼き風煮 ④ スティックきゅうり ⑤ バナナ	米、黒ごま 白滝、三温糖、油	木綿豆腐、豚もも肉	白菜、しめじ、万能ねぎ 玉ねぎ、人参、生椎茸 きゅうり バナナ	塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒、かつお節(だし用) 塩	551 23.3 15.9	475 20.9 15.4
	午後おやつ	① 牛乳 ② パンプキンサンド	デュラムファイン(パン)、三温糖、バター	牛乳	かぼちゃ			
02 水	昼食	① 中華丼 ② 豆腐と豆苗のスープ ③ ツナと春雨のサラダ ④ りんご	米、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油 春雨、油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐 ツナ缶	白菜、玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮) 生椎茸、生姜、にんにく えのき茸、豆苗 もやし、きゅうり りんご	中華だしの素、醤油、塩 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油、塩	631 23.3 24.0	554 21.3 22.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナツ	小麦粉、揚げ油、三温糖、バター	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー		
03 木	昼食	① ごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ 小松菜の和え物 ⑤ オレンジ	米 ドライパン粉、三温糖 白ごま、三温糖	木綿豆腐 豚ひき肉、豆乳	なめこ、長ねぎ 大根、玉ねぎ もやし、小松菜、きゅうり、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩、こしょう 醤油	554 24.2 19.7	493 22.1 18.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズ入りお好み焼き	小麦粉、油、三温糖	牛乳 ピザ用チーズ、豚ひき肉、かつお節	キャベツ、人参	ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー		
04 金	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げと大根の味噌汁 ③ 鮭の南蛮漬け ④ さつまいの甘煮 ⑤ 梨	米、押麦 揚げ油、片栗粉、三温糖 さつまい、三温糖	厚揚げ、カットわかめ 生鮭	大根 玉ねぎ、きゅうり、人参 梨	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酢、塩 醤油	618 27.2 18.5	543 24.5 17.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② ほうとう風うどん	干しうどん、油	牛乳 豚もも肉	かぼちゃ、人参	米みそ、かつお節(だし用) 昆布(だし用)、醤油、みりん風		
05 土	昼食	① ごはん ② なすの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ きゅうりとえのきの酢の物	米 油、三温糖、ごま油 三温糖	油揚げ 豚もも肉 カットわかめ	なす、玉ねぎ 大根、人参 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 酢、醤油	510 21.8 15.9	455 20.2 15.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳		ココア		
07 月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根としめじの味噌汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ 柿	米、押麦 マーマレード 白ごま、三温糖	鶏もも肉	大根、しめじ、ごぼう、万能ねぎ にんにく、生姜 白菜、小松菜、人参 柿	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油	548 25.2 12.3	487 22.8 12.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② さつまいとりんごの蒸しパン	小麦粉、さつまい、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	りんご	ベーキングパウダー		
08 火	昼食	① さつまいのカレー ② 切干大根ときゅうりのサラダ ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ	米、さつまい、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 カットわかめ チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり、人参、切干大根 グレープフルーツ	カレーパウダー 酢、醤油	603 21.0 19.9	530 19.7 19.4
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなことトースト	ブルマンホワイト(パン)、三温糖、バター	牛乳 きな粉				
09 水	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ オレンジ	米 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	カットわかめ かじき 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	長ねぎ、切干大根 にんにく 人参、ごぼう、さやいんげん オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	526 24.5 15.9	468 22.2 15.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② 小松菜とチーズのスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、ピザ用チーズ	小松菜	ベーキングパウダー、塩		
10 木	昼食	① ふきよせごはん ② キャベツのすまし汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ おかか和え ⑤ バナナ	米、押麦 もち米、里芋、三温糖 ドライパン粉、白ごま、三温糖	油揚げ 鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	しめじ、人参 キャベツ、えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ もやし、小松菜、人参 バナナ	醤油、昆布(だし用)、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、塩 醤油	547 19.6 14.8	484 18.1 14.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレークボール	さつまい、コーンフレーク、三温糖	牛乳 生クリーム、牛乳				
11 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャベツサラダ ⑤ 梨	米、押麦 ドライパン粉、揚げ油、小麦粉、三温糖 コーン缶、油、三温糖	鶏もも肉	かぼちゃ、白菜、玉ねぎ キャベツ、人参 梨	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩	587 24.2 18.8	520 22.1 18.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② あんかけラーメン	焼きそばめん、片栗粉、油、ごま油	牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、人参、生椎茸	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩		
12 土	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き ④ チンゲン菜の炒め物	米 ごま油 油	油揚げ 鶏もも肉 ツナ缶	かぶ 生姜 チンゲン菜、もやし、人参	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風 醤油、塩、こしょう	491 23.0 14.7	443 21.1 14.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② ブルーベリーサンド	ブルマンホワイト(パン)	牛乳	ブルーベリージャム			
15 火	昼食	① スパゲティーミートソース ② キャベツスープ ③ かぼちゃサラダ ④ グレープフルーツ	スパゲティー、油、米粉、三温糖 コーン缶 マヨドレ	豚ひき肉 ウインナー(卵乳なし)	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく キャベツ かぼちゃ、きゅうり、レーズン グレープフルーツ	ケチャップ、塩、醤油 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩	566 21.1 18.6	503 19.6 18.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきごはん	米、油	牛乳 鶏ひき肉、乾燥ひじき	人参	醤油、酒、かつお節(だし用)、塩		
16 水	昼食	① ごはん ② じゃが芋と小松菜のすまし汁 ③ さばの味噌煮 ④ カラフルきんぴら ⑤ 柿	米 じゃが芋 三温糖 ごま油、三温糖	油揚げ さば	小松菜 生姜 もやし、人参、ピーマン 柿	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、みりん風	567 23.5 21.9	496 21.3 20.4
	午後おやつ	① 牛乳 ② オレンジムース ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト(無糖)、生クリーム、ゼラチン	オレンジ天然果汁、みかん缶			

日曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他	3歳以上児	3歳未満児
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g) 脂質(g)
17木	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜の中華スープ ③ 酢鶏 ④ ブロccoliのナムル ⑤ オレンジ	米、押麦 油、三温糖、片栗粉、ごま油 白ごま、ごま油、三温糖	鶏もも肉	チンゲン菜、生椎茸 玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、ピーマン ブロッコリー、しめじ オレンジ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、ケチャップ、酢 醤油	485 21.3 12.3	438 19.7 13.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② りんごジャムサンド	ブルマンホワイト(パン)、三温糖	牛乳	りんご、レモン果汁			
18金	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げと大根の味噌汁 ③ 鮭の南蛮漬け ④ さつま芋の甘煮 ⑤ 梨	米、押麦 揚げ油、片栗粉、三温糖 さつま芋、三温糖	厚揚げ、カットわかめ 生鮭	大根 玉ねぎ、きゅうり、人参 梨	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酢、塩 醤油	618 27.2 18.5	543 24.5 17.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② ほうとう風うどん	干しうどん、油	牛乳 豚もも肉	かぼちゃ、人参	米みそ、かつお節(だし用) 昆布(だし用)、醤油、みりん風		
19土	昼食	① ごはん ② なすの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ きゅうりとえのきの酢の物	米 油、三温糖、ごま油 三温糖	油揚げ 豚もも肉 カットわかめ	なす、玉ねぎ 大根、人参 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 酢、醤油	510 21.8 15.9	455 20.2 15.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳		ココア		
21月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根としめじの味噌汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ 柿	米、押麦 マーマレード 白ごま、三温糖	鶏もも肉	大根、しめじ、ごぼう、万能ねぎ にんにく、生姜 白菜、小松菜、人参 柿	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油	548 25.2 12.3	487 22.8 12.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② さつま芋とりんごの蒸しパン	小麦粉、さつま芋、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	りんご	ベーキングパウダー		
22火	昼食	① 中華丼 ② 豆腐と豆苗のスープ ③ ツナと春雨のサラダ ④ りんご	米、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油 春雨、油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐 ツナ缶	白菜、玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮) 生椎茸、生姜、にんにく えのき茸、豆苗 もやし、きゅうり りんご	中華だしの素、醤油、塩 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油、塩	631 23.3 24.0	554 21.3 22.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナツ	小麦粉、揚げ油、三温糖、バター	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー		
23水	昼食	① ふきよせごはん ② キャベツのすまし汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ おかか和え ⑤ バナナ	もち米、里芋、三温糖 ドライパン粉、白ごま、三温糖	油揚げ 鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	しめじ、人参 キャベツ、えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ もやし、小松菜、人参 バナナ	醤油、昆布(だし用)、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、塩 醤油	547 19.6 14.8	484 18.1 14.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレークボール	さつま芋、コーンフレーク、三温糖	牛乳 生クリーム、牛乳				
24木	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ オレンジ	米 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	カットわかめ かじき 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	長ねぎ、切干大根 にんにく 人参、ごぼう、さやいんげん オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	577 25.8 17.6	509 23.2 17.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② メロンパン	デュラムファイン(パン)、小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク				
25金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャベツサラダ ⑤ 梨	米、押麦 ドライパン粉、揚げ油、小麦粉、三温糖 コーン缶、油、三温糖	鶏もも肉	かぼちゃ、白菜、玉ねぎ キャベツ、人参 梨	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩	587 24.2 18.8	520 22.1 18.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② あんかけラーメン	焼きそばめん、片栗粉、油、ごま油	牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、人参、生椎茸	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩		
26土	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き ④ チンゲン菜の炒め物	米 ごま油 油	油揚げ 鶏もも肉 ツナ缶	かぶ 生姜 チンゲン菜、もやし、人参	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風 醤油、塩、こしょう	491 23.0 14.7	443 21.1 14.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② ブルーベリーサンド	ブルマンホワイト(パン)	牛乳	ブルーベリージャム			
28月	昼食	① ごはん ② じゃが芋と小松菜のすまし汁 ③ さばの味噌煮 ④ カラフルきんぴら ⑤ 柿	米 じゃが芋 三温糖 ごま油、三温糖	油揚げ さば	小松菜 生姜 もやし、人参、ピーマン 柿	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、みりん風	567 23.5 21.9	496 21.3 20.4
	午後おやつ	① 牛乳 ② オレンジムース ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト(無糖)、生クリーム、ゼラチン	オレンジ天然果汁、みかん缶			
29火	昼食	① スパゲティーミートソース ② 小松菜スープ ③ かぼちゃサラダ ④ グレープフルーツ	スパゲティー、油、米粉、三温糖 マヨドレ	豚ひき肉 ウインナー(卵乳なし)	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく キャベツ、小松菜 かぼちゃ、きゅうり、レーズン グレープフルーツ	ケチャップ、塩、醤油 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩	563 21.2 18.6	500 19.6 18.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきごはん	米、油	牛乳 鶏ひき肉、乾燥ひじき	人参	醤油、酒、かつお節(だし用)、塩		
30水	昼食	① ごま塩ごはん ② 白菜の味噌汁 ③ すき焼き風煮 ④ スティックきゅうり ⑤ バナナ	米、黒ごま 白滝、三温糖、油	木綿豆腐、豚もも肉	白菜、しめじ、万能ねぎ 玉ねぎ、人参、生椎茸 きゅうり バナナ	塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒、かつお節(だし用) 塩	512 22.7 15.4	449 20.6 15.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこトースト	ブルマンホワイト(パン)、三温糖、バター	牛乳 きな粉				
31木	昼食	① おぼけカレー ② 切干大根ときゅうりのサラダ ③ 棒チーズ ④ オレンジ	米、さつま芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉、焼きのり カットわかめ チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり、人参、切干大根 オレンジ	カレールー 酢、醤油	659 19.6 24.2	583 18.9 23.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② ハロウィンクッキー	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳	かぼちゃ			

※乳児クラスは、午前のおやつとして牛乳がつきます。
 ※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。
 ☆11日は、運動会メニューです。
 ☆24日は、誕生会おやつです。
 ☆31日は、ハロウィンメニューです。
 ※未食の食材がないか、ご確認をお願いします。

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(後期)	495kcal	19.5g	15.5g	560kcal	21.8g	16.2g
今月の平均値	497kcal	21.1g	17.2g	561kcal	23.1g	17.7g