



10月 献立表



令和4年

そらまい守谷保育園

日 曜	献立名	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 土	どうもろこしすなっく牛乳	豚丼 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶		オレンジゼリー ウエハース 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 オレンジゼリー ウエハース どうもろこしすなっく	米 玉ねぎ しょうが りんご 人参 切干大根 小松菜 グレープフルーツ	水 料理酒 万能つゆ 塩 麦茶
3 月	いわしせんべい牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 大根とさつま揚げの煮物 りんご 麦茶		スパゲティナポリタン 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 さつま揚げ ベーコン 牛乳	米 マーマレード 油 スパゲティ 砂糖 いわしせんべい	植物だし キャベツ チンゲン菜 大根 人参 さやいんげん りんご 玉ねぎ ビーマン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶 トマトケチャップ チキンスープの素 塩
4 火	ほうれん草と小松菜せんべい牛乳	ハヤシライス フレンチマカロニサラダ 麦茶		りんごゼリー ウエハース 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 マカロニ 砂糖 ウエハース ほうれん草と小松菜せんべい	米 玉ねぎ 人参 しめじ ダイスタマト ほうれん草 ブロッコリー コーン りんごジュース アガー	水 ハヤシベース 穀物酢 塩 麦茶
5 水	しらすわかめせんべい牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 小松菜のごま和え グレープフルーツ 麦茶		キャロットパンケーキ 牛乳	味噌 木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 じゃが芋 小切麩 薄力粉 油 片栗粉 ごま 砂糖 ホットケーキミックス しらすわかめせんべい	植物だし 干しいたけ 玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 大根 グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
6 木	ほうれん草と小松菜せんべい牛乳	お野菜パン コンソメスープ チーズ入りオムレツ 人参ドレッシングサラダ 麦茶		焼きおにぎり 小魚 麦茶	ウイナー 鶏卵 牛乳 鶏肉 チーズ かつお節 煮干し	野菜パン 無塩バター 米 油 ほうれん草と小松菜せんべい	米 玉ねぎ コーン 人参 キャベツ ブロッコリー	チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ
7 金	ごませんべい牛乳	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁 たらのごま味噌焼き チンゲン菜の炒め煮 ジョア 麦茶		メロンパン風ラスク 牛乳	かつおだしパック たら 味噌 油揚げ ジョア 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 小切麩 砂糖 ごま 油 食パン 薄力粉 無塩バター ごませんべい	白米 まいたけ しょうが チンゲン菜 人参	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶
8 土	小魚せんべい牛乳	鶏肉の生姜炒め丼 味噌汁 バナナ 麦茶		ストロベリーゼリー クラッカー 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 油 いちごゼリー クラッカー 小魚せんべい	米 玉ねぎ 人参 しょうが グリンピース 植物だし 南瓜 切干大根 たら パナナ	水 万能つゆ 料理酒 麦茶
11 火	クラッカー牛乳	肉野菜うどん ちくわと干しえびのかき揚げ オレンジ 麦茶		しらすチャーハン 麦茶	豚肉 かつおだしパック 焼き竹輪 干しえび しらす 牛乳	うどん 油 薄力粉 片栗粉 米 ごま油 クラッカー	干しいたけ 人参 長ねぎ 白菜 玉ねぎ オレンジ ビーマン	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶 チキンスープの素
12 水	ミニアスパラガス牛乳	ご飯 中華スープ マーボー春雨 ひじきのマヨサラダ チーズ 麦茶		豆乳ゼリーきな粉かけ ウエハース 牛乳	豚ひき肉 味噌 チーズ 豆乳 きな粉 牛乳	米 ごま油 春雨 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ ウエハース ビスケット	もやし 干しいたけ たら 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ひじき 白菜 きゅうり アガー	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
13 木	どうもろこしすなっく牛乳	ご飯 具汁 さわらの香味焼き キャベツのおかか炒め バナナ 麦茶		あんこクッキー 牛乳	味噌 大豆 さわか かつお節 こしあん 牛乳	米 ごま油 油 片栗粉 薄力粉 砂糖 どうもろこしすなっく	植物だし ごぼう ほうれん草 しょうが キャベツ 玉ねぎ パプリカ パナナ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
14 金	小魚せんべい牛乳	ご飯 コンソメスープ タンダーチキン スティック野菜 麦茶		ココアマフィン 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 味噌 鶏卵 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉 小魚せんべい	米 玉ねぎ えのき茸 わかめ 大根 人参 きゅうり	水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトケチャップ カレー粉 麦茶 ベーキングパウダー ココア
15 土	どうもろこしすなっく牛乳	豚丼 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶		オレンジゼリー ウエハース 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 オレンジゼリー ウエハース どうもろこしすなっく	米 玉ねぎ しょうが グリンピース 植物だし 人参 切干大根 小松菜 グレープフルーツ	水 料理酒 万能つゆ 塩 麦茶
17 月	いわしせんべい牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 大根とさつま揚げの煮物 りんご 麦茶		スパゲティナポリタン 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 さつま揚げ ベーコン 牛乳	米 マーマレード 油 スパゲティ 砂糖 いわしせんべい	植物だし キャベツ チンゲン菜 大根 人参 さやいんげん りんご 玉ねぎ ビーマン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶 トマトケチャップ チキンスープの素 塩
18 火	ほうれん草と小松菜せんべい牛乳	ハヤシライス フレンチマカロニサラダ 麦茶		りんごゼリー ウエハース 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 マカロニ 砂糖 ウエハース ほうれん草と小松菜せんべい	米 玉ねぎ 人参 しめじ ダイスタマト ほうれん草 ブロッコリー コーン りんごジュース アガー	水 ハヤシベース 穀物酢 塩 麦茶
19 水	しらすわかめせんべい牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 小松菜のごま和え グレープフルーツ 麦茶		キャロットパンケーキ 牛乳	味噌 木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 じゃが芋 小切麩 薄力粉 油 片栗粉 ごま 砂糖 ホットケーキミックス しらすわかめせんべい	植物だし 干しいたけ 玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 大根 グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
20 木	ほうれん草と小松菜せんべい牛乳	お野菜パン コンソメスープ チーズ入りオムレツ 人参ドレッシングサラダ 麦茶		焼きおにぎり 小魚 麦茶	ウイナー 鶏卵 牛乳 鶏肉 チーズ かつお節 煮干し	野菜パン 無塩バター 米 油 ほうれん草と小松菜せんべい	米 玉ねぎ コーン 人参 キャベツ ブロッコリー	チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ
21 金	ごませんべい牛乳	【霜降】きのごこ飯 味噌汁 さばの照り焼き 白菜とわかめの酢の物 柿 麦茶		フルーツパンサンド 牛乳	油揚げ 味噌 さば クリーム 牛乳	米 小切麩 砂糖 フルーツパン いちごジャム ごませんべい	しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり 植物だし 大根 チンゲン菜 白菜 人参 わかめ かき	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶
22 土	小魚せんべい牛乳	鶏肉の生姜炒め丼 味噌汁 バナナ 麦茶		ストロベリーゼリー クラッカー 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 油 いちごゼリー クラッカー 小魚せんべい	米 玉ねぎ 人参 しょうが グリンピース 植物だし 南瓜 切干大根 たら パナナ	水 万能つゆ 料理酒 麦茶
24 月	ミニアスパラガス牛乳	ご飯 味噌汁 あじのマヨネーズ焼き 根菜の煮物 麦茶		マンシュマロサンドクラッカー 牛乳	味噌 高野豆腐 あじ 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 クラッカー マンシュマロ ビスケット	植物だし キャベツ たら ハセリ れんこん 人参 さやいんげん	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶
25 火	クラッカー牛乳	肉野菜うどん ちくわと干しえびのかき揚げ オレンジ 麦茶		しらすチャーハン 麦茶	豚肉 かつおだしパック 焼き竹輪 干しえび しらす 牛乳	うどん 油 薄力粉 片栗粉 米 ごま油 クラッカー	干しいたけ 人参 長ねぎ 白菜 玉ねぎ オレンジ ビーマン	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶 チキンスープの素
26 水	ミニアスパラガス牛乳	ご飯 中華スープ マーボー春雨 ひじきのマヨサラダ チーズ 麦茶		豆乳ゼリーきな粉かけ ウエハース 牛乳	豚ひき肉 味噌 チーズ 豆乳 きな粉 牛乳	米 ごま油 春雨 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ ウエハース ビスケット	もやし 干しいたけ たら 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ひじき 白菜 きゅうり アガー	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
27 木	どうもろこしすなっく牛乳	ご飯 具汁 さわらの香味焼き キャベツのおかか炒め バナナ 麦茶		あんこクッキー 牛乳	味噌 大豆 さわか かつお節 こしあん 牛乳	米 ごま油 油 片栗粉 薄力粉 砂糖 どうもろこしすなっく	植物だし ごぼう ほうれん草 しょうが キャベツ 玉ねぎ パプリカ パナナ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
28 金	小魚せんべい牛乳	ご飯 コンソメスープ タンダーチキン スティック野菜 麦茶		ココアマフィン 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 味噌 鶏卵 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉 小魚せんべい	米 玉ねぎ えのき茸 わかめ 大根 人参 きゅうり	水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトケチャップ カレー粉 麦茶 ベーキングパウダー ココア
29 土	せんべい牛乳	厚揚げのそぼろ煮丼 味噌汁 オレンジ 麦茶		フルーツパン(いちご) 牛乳	厚揚げ 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 小切麩 フルーツパン せんべい	米 玉ねぎ パプリカ 植物だし もやし チンゲン菜 オレンジ	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
31 月	ごませんべい牛乳	【ハロウィン】チキンライス コンソメスープ かぼちゃのサラダ 柿 麦茶		レーズン蒸しパン 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 ごませんべい	米 玉ねぎ ビーマン パプリカ 人参 キャベツ ほうれん草 南瓜 コーン かき レーズン	水 チキンスープの素 トマトケチャップ 塩 麦茶 ベーキングパウダー

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	559	21	16.8	258	1.5
児 平均量	533	20.3	16.1	273	1.4
乳 目標量	454	17	13.6	215	1.4
児 平均量	469	17.7	14.5	289	1.3