

つくし保育園 2024年10月 幼児食献立表前半

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	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	火	牛乳	カレーライス キャベツのマヨサラダ すまし汁(こまつな・わかめ)	蒸しパン	牛乳 豚肉(もも)	米 じゃがいも 油 小麦粉 マヨ ネーズ 砂糖 ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん にんにく ト マトピューレー キャベツ コーン カットわかめ こ まつな	水 コンソメ カ レー粉 中濃ソー ス みりん 食塩 かつおだし汁 しょうゆ	Ene.: 501kcal P: 17.1g F: 19.2g C: 70.7g Ca: 286mg 食塩相当量: 1g	卵 小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆
2	水	牛乳	鮭の照り焼き ほうれん草の和え物(もやし) すまし汁(じゃがいも・えのき・ごぼ う)	マスカットゼリー	鮭 ツナ(缶/水煮)	米 片栗粉 サラ ダ油 じゃがいも マスカットゼリー	ほうれん草 もやし えのきだけ ごぼう	しょうゆ みりん かつお・昆布だし 酒 食塩	Ene.: 294kcal P: 15.7g F: 3.5g C: 52.1g Ca: 27mg 食塩相当量: 1.5g	さけ
3	木	牛乳	ミートスパゲッティー かぼちゃのピースサラダ コンソメスープ(こまつな・コーン)	ホットケーキ	牛乳 豚ひき肉	スパゲティ 油 砂糖 小麦粉 米 ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん かぼちゃ グ リンピース こまつ な コーン	ケチャップ 中濃 ソース しょうゆ 食塩 水 酢 コ ンソメ みりん	Ene.: 493kcal P: 20.2g F: 14.1g C: 78.1g Ca: 334mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大 豆
4	金	牛乳	ごはん さばのみそ煮 彩り金平 すまし汁(わかめ・はくさい)	じゃがいものおやき	牛乳 さば 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖 さつま いも 白いりこま 油 じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん れんご ん カットわかめ はくさい	しょうゆ 酒 み りん かつおだし 汁 食塩	Ene.: 446kcal P: 18.2g F: 17.3g C: 62.4g Ca: 272mg 食塩相当量: 1.4g	乳 さば 豚肉 大豆 ごま
5	土	牛乳	3色そぼろ丼 ブロッコリーと玉ねぎのひじき炒め みそ汁(さつまいも・キャベツ)	きな粉おむすび	牛乳 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛み そ) きな粉	米 油 さつまい も 砂糖	にんじん ビーマ ン コンプ ロココリー たま ねぎ ひじき キャベツ	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし 汁	Ene.: 481kcal P: 19.1g F: 14.9g C: 73g Ca: 265mg 食塩相当量: 1.5g	乳 鶏肉 大豆
6	日	保育園お休み								
7	月	牛乳	ごはん 鶏むねのケチャップ炒め 高野豆腐とひじきのマヨサラダ みそ汁(はくさい・玉ねぎ)	市販お菓子	牛乳 鶏むね肉 高野豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 片栗粉 油 マヨネーズ 白い りこま	ひじき コーン たまねぎ はく さい	酒 ケチャップ みりん かつお 昆布だし汁	Ene.: 470kcal P: 21.8g F: 15.5g C: 66.3g Ca: 319mg 食塩相当量: 1.3g	卵 小麦 乳 りんご 鶏肉 大豆 ごま
8	火	牛乳	ごはん さわらの蒲焼き風 キャベツとにんじんのコーンとえ みそ汁(かぼちゃ・油揚げ)	蒸しパン	牛乳 さわら 米 みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	米 砂糖 片栗粉 油 ホットケーキ 粉	しょうが キャベ ツ にんじん コーン かぼちゃ	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布 だし汁	Ene.: 474kcal P: 19.1g F: 13.6g C: 74g Ca: 279mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 大豆
9	水	牛乳	チキンのトマト煮 ポテトサラダ(コーン) さつまいもとにんじんのスープ	マスカットゼリー	鶏もも肉(皮つき)	米 サラダ油 砂 糖 じゃがいも さつまいも マス カットゼリー	玉ねぎ トマト ピューレ きゅう り コーン(缶) 人参	水 トマトケ チャップ 食塩 酢 固形ブイヨ ン酒	Ene.: 359kcal P: 12.3g F: 9.2g C: 59.4g Ca: 395mg 食塩相当量: 1.1g	鶏肉
10	木	牛乳	ごはん 生揚げのそぼろ煮 カラフルサラダ 春雨スープ(にんじん・コーン) オレンジ	焼きうどん	牛乳 生揚げ 豚 ひき肉 鶏もも肉 かつお節	米 油 砂糖 片 栗粉 はるさめ 干しうどん	にんじん たまね ぎ パプリカ(赤) もやし チンゲン サイ コーン オ レンジ キャベツ	しょうゆ 酒 か つおだし汁 水 酢 中華だし の素 食塩 中濃ソー ス	Ene.: 476kcal P: 20.7g F: 16.7g C: 65.6g Ca: 342mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 オレンジ りんご 牛肉 鶏肉 豚肉 セラチン 大 豆
11	金	牛乳	昆布とゆかりのごはん さといもの豆乳みそグラタン にまつな海苔和え すまし汁(油揚げ・はくさい)	ホットケーキ	牛乳 鶏ひき肉 ベーコン 豆乳 米みそ(淡色辛み そ) ピザ用チー ズ 油揚げ 絹ご し豆腐	米 さといも 油 砂糖 ホットケ ーキ粉	塩昆布 にんじん たまねぎ ブロッ コリー こまつな 焼きのり はくさ い	しそふりかけ コ ンソメ しょうゆ かつおだし汁 食 塩	Ene.: 474kcal P: 18.3g F: 18.4g C: 63.8g Ca: 405mg 食塩相当量: 1.3g	乳 鶏肉 豚肉 大豆
12	土	牛乳	ごはん 豚肉の香味炒め ほうれん草とにんじんのお浸し すまし汁(なす・わかめ)	鶏そぼろごはん	牛乳 豚肉(もも) 鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 白いりこ ま 砂糖	ねぎ たまねぎ にんじん ビーマ ン ほうれん草 なす カットわか め 葉ねぎ	しょうゆ 酒 か つおだし汁 食塩	Ene.: 458kcal P: 20.3g F: 14.6g C: 64.9g Ca: 264mg 食塩相当量: 1.2g	乳 鶏肉 豚肉 ごま
13	日	保育園お休み								
14	月	保育園お休み								
15	火	牛乳	カレーライス キャベツのマヨサラダ すまし汁(さつまいも・わかめ)	市販お菓子	牛乳 豚肉(もも)	米 じゃがいも 油 小麦粉 マヨ ネーズ さつまい も 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく ト マトピューレー キャベツ コーン カット	水 コンソメ カ レー粉 中濃ソー ス みりん 食塩 かつおだし汁 しょうゆ	Ene.: 501kcal P: 17.1g F: 19.2g C: 70.7g Ca: 286mg 食塩相当量: 1g	卵 小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆

給食MEMO
10月の食育は、"大豆"をテーマ食材としています。みそ、豆乳、豆腐、おから、きな粉などの大豆製品を通常より比較的多めに取り入れています。毎日の給食が"だいずはどこかな〜?" "だいずのなかま(おともだち)いるかな〜?"と子どもたちと食のお話をするきっかけの1つになりましたら幸いです。また、31日はハロウィンメニューです。おぼけ型のごはんのクリームシチューや、かぼちゃを使った蒸しパンを提供予定です。
仕入れの都合上、食材はしめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

つくし保育園 2024年10月 幼児食献立表後半

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	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			
16	水	牛乳	鮭の照り焼き ほうれん草の和え物(もやし) すまし汁(じゃがいも・えのき・ごぼう)	マスカットゼリー	鮭 ツナ(缶/水煮)	米 片栗粉 サラダ油 じゃがいも マスカットゼリー	ほうれん草 もやし えのきだけ ごぼう	しょうゆ みりん かつお・昆布だし 酒 食塩	Ene.: 294kcal P: 15.7g F: 3.5g C: 52.1g Ca: 27mg 食塩相当量: 1.5g	さけ
17	木	牛乳	ミートスパゲッティー かぼちゃのピースサラダ コンソメスープ(こまつな・コーン)	ホットケーキ	牛乳 豚ひき肉	スパゲティ 油 砂糖 小麦粉 ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん かぼちゃ グリンピース こまつな コーン	ケチャップ 中濃 ソース しょうゆ 食塩 水 酢 コ ンソメ みりん	Ene.: 493kcal P: 20.2g F: 14.1g C: 78.1g Ca: 334mg 食塩相当量: 1.3g	小麦乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆
18	金	牛乳	ごはん さばのみそ煮 彩り金平 すまし汁(さつまいも・はくさい)	じゃがいものおやき	牛乳 さば 米 みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 さつまいも 白いりごま 油 じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん れんこん はくさい	しょうゆ 酒 み りん かつおだし 汁 食塩	Ene.: 446kcal P: 18.2g F: 17.3g C: 62.4g Ca: 272mg 食塩相当量: 1.4g	乳 さば 豚肉 大豆 ごま
19	土	牛乳	3色そぼろ丼 ブロッコリーと玉ねぎのひじき炒め みそ汁(さつまいも・キャベツ)	きな粉おむすび	牛乳 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 油 さつまいも 砂糖	にんじん ビーマン コーン ブ ロッコリー たま ねぎ ひじき キャベツ	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし 汁	Ene.: 481kcal P: 19.1g F: 14.9g C: 73g Ca: 265mg 食塩相当量: 1.5g	乳 鶏肉 大豆
20	日	保育園お休み								
21	月	牛乳	ごはん 鶏むねのケチャップ炒め 高野豆腐とひじきのマヨサラダ みそ汁(はくさい・玉ねぎ)	ホットケーキ	牛乳 鶏むね肉 高野豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 片栗粉 油 マヨネーズ 白 りごま ホット ケーキ粉 砂糖	ひじき コーン はくさい たまね ぎ	酒 ケチャップ みりん かつお・ 昆布だし汁	Ene.: 470kcal P: 21.8g F: 15.5g C: 66.3g Ca: 319mg 食塩相当量: 1.3g	卵 小麦乳 りんご 鶏肉 大豆 ごま
22	火	牛乳	ごはん さわらの蒲焼き風 キャベツとにんじんのコーン和え みそ汁(かぼちゃ・油揚げ)	蒸しパン	牛乳 さわら 米 みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	米 砂糖 片栗粉 油 ホットケー キ粉	しょうが キャベ ツ にんじん コーン かぼちゃ ごぼう	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布 だし汁	Ene.: 474kcal P: 19.1g F: 13.6g C: 74g Ca: 279mg 食塩相当量: 1.5g	小麦乳 大豆
23	水	牛乳	チキンのトマト煮 ポテトサラダ(コーン) さつまいもとにんじんのスープ	マスカットゼリー	鶏もも肉(皮つき)	米 サラダ油 砂 糖 じゃがいも さつまいも マ スカットゼリー	玉ねぎ トマト ピューレ きゅう り コーン(缶) 人参	水 トマトケ チャップ 食塩 酢 固形フイヨ ン酒	Ene.: 359kcal P: 12.3g F: 9.2g C: 59.4g Ca: 395mg 食塩相当量: 1.1g	鶏肉
24	木	牛乳	ごはん 生揚げのそぼろ煮 カラフルサラダ 春雨スープ(にんじん・コーン) オレンジ	焼きうどん	牛乳 生揚げ 豚 ひき肉 鶏もも肉 かつお節	米 油 砂糖 片 栗粉 はるさめ 干しうどん	にんじん たまね ぎ パプリカ(赤) もやし チンゲン サイ コーン オ レンジ キャベツ	しょうゆ 酒 か つおだし汁 水 酢 中華だしの 素 食塩 中濃ソ ース	Ene.: 476kcal P: 21.3g F: 20g C: 58.6g Ca: 278mg 食塩相当量: 1.5g	小麦乳 オレンジ りんご 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆
25	金	牛乳	お弁当日	市販お菓子						
26	土	牛乳	ごはん 豚肉の香味炒め ほうれん草とにんじんのお浸し すまし汁(なす・わかめ)	鶏そぼろごはん	牛乳 豚肉(もも) 鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 白いりご ま 砂糖	ねぎ たまねぎ にんじん ビーマ ン ほうれんそう なす カットわか め 菜ねぎ	しょうゆ 酒 か つおだし汁 食 塩	Ene.: 458kcal P: 20.3g F: 14.6g C: 64.9g Ca: 264mg 食塩相当量: 1.2g	乳 鶏肉 豚肉 ごま
27	日	保育園お休み								
28	月	牛乳	ひじきごはん 鶏とじゃがいもの炒め煮 れんこんとにんじんの甘酢和え みそ汁(はくさい・玉ねぎ)	市販お菓子	牛乳 鶏むね肉 米みそ(淡色辛み そ)	米 油 砂糖 片 栗粉 じゃがいも 白いりごま 小麦 粉	ひじき にんじん れんこん はくさ い たまねぎ	しょうゆ かつお だし汁 みりん 酒 酢 かつお・ 昆布だし汁	Ene.: 461kcal P: 19.4g F: 15g C: 67.8g Ca: 260mg 食塩相当量: 1.2g	小麦乳 鶏肉 ごま
29	火	牛乳	カレーライス キャベツのマヨサラダ すまし汁(さつまいも・わかめ)	ホットケーキ	牛乳 豚肉(もも)	米 じゃがいも 油 小麦粉 マヨ ネーズ さつまい も ホットケー キ粉	たまねぎ にんじ ん にんにく ト マトピューレー キャベツ コーン カットわかめ	水 コンソメ カ レー粉 中濃ソ ース みりん 食 塩 かつおだし汁 しょうゆ	Ene.: 501kcal P: 17.1g F: 19.2g C: 70.7g Ca: 286mg 食塩相当量: 1g	卵 小麦乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆
30	水	牛乳	鮭の照り焼き ほうれん草の和え物(もやし) すまし汁(じゃがいも・えのき・ごぼう)	マスカットゼリー	鮭 ツナ(缶/水煮)	米 片栗粉 サラ ダ油 じゃがいも マスカットゼリー	ほうれん草 もやし えのきだけ ごぼう	しょうゆ みりん かつお・昆布だし 酒 食塩	Ene.: 294kcal P: 15.7g F: 3.5g C: 52.1g Ca: 27mg 食塩相当量: 1.5g	さけ
31	木	牛乳	ハロウィンクリームシチュー キャベツのコールスロー コンソメスープ(玉ねぎ・ほうれん草)	かぼちゃ蒸しパン	牛乳 鶏もも肉 豆乳	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 コーン ホッ トケーキ粉	たまねぎ にんじ ん キャベツ コーン ほうれ んそう かぼちゃ	食塩 水 コンソ メ ケチャップ 酢	Ene.: 521kcal P: 18.7g F: 17.8g C: 78g Ca: 285mg 食塩相当量: 0.9g	卵 小麦乳 りんご 鶏肉 大豆