



# 2022年10月 どんぐりこども園予定献立表



日	曜日	昼食	材料名			午前おやつ 午後おやつ	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
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						
1	土	鶏肉と野菜のピラフ ポトフ風 りんご	米	鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶	415	10.0	9.3	116	1.0
			油	ウィンナー	コーン	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			じゃが芋		りんご	麦茶	489	12.2	10.2	29	1.3
			米・わかめおにぎりの素			わかめおにぎり	Kcal	g	g	m g	g
3	月	ご飯 豚肉と野菜のすき焼き風 チンゲン菜のソテー 鮎と玉ねぎの味噌汁	米	豚肉	白菜・人参	麦茶	429	16.2	14.0	195	1.2
			砂糖・ごま油	ウィンナー	チンゲン菜・玉ねぎ	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			白濁・麩	味噌	コーン	牛乳	514	20.2	16.3	246	1.4
			小麦粉・砂糖・豆乳マーガリン	豆乳・きな粉・牛乳		きな粉ビスケット	Kcal	g	g	m g	g
4	火	きつねうどん キャベツの湯呑和え オレンジ	うどん	豚肉・わかめ	人参・長ねぎ	麦茶	323	22.3	10.7	205	0.9
			砂糖	油揚げ・海苔	キャベツ・人参	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			かつお節・竹輪		もやし・オレンジ	牛乳	388	28.4	13.6	256	1.1
			お菓子・ゼリーの素	牛乳		お菓子・二色きらきらゼリー	Kcal	g	g	m g	g
5	水	麦ご飯 ハンバーグ 春雨サラダ 大根の味噌汁	米・押麦	豚肉・豆腐	玉ねぎ・もやし	麦茶	461	17.1	15.5	191	1.1
			グチャップ・ソース・砂糖	なるど	人参・大根	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			春雨・ごま・ごま油	味噌	きゅうり・小ねぎ	牛乳	556	21.2	18.5	243	1.3
			食パン・あんこ	牛乳・ホイップクリーム		あんこホイップサンド	Kcal	g	g	m g	g
6	木	ご飯 鶏肉の照り焼き ナムル なめこ豆腐のスープ	米	鶏肉	ほうれん草・もやし	麦茶	459	18.4	14.7	183	1.7
			砂糖	なるど	人参	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			ごま油	豆腐	なめこ	牛乳	540	23.1	17.2	231	2.0
			マカロニ・ごま油	牛乳・塩昆布	人参・キャベツ	塩昆布の Pasta	Kcal	g	g	m g	g
7	金	ご飯 鮎の和風ムニエル わかめサラダ 小松菜とコーンのスープ	米	鮎	もやし・キャベツ	麦茶	425	16.9	12.8	189	0.7
			小麦粉・豆乳マーガリン	わかめ	人参・小松菜	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			砂糖・ごま油		コーン	牛乳	502	21.1	14.8	215	0.9
			鮎・豆乳マーガリン・砂糖	牛乳		シュガーすなご	Kcal	g	g	m g	g
8	土	和風スパゲティ 竹輪ともやしのサラダ 真沢山汁	スパゲティ	豚肉	にんにく・しめじ	麦茶	504	17.7	20.1	93	1.0
			油・ノンマヨネーズ	竹輪	もやし・キャベツ	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			ごま	海苔・油揚げ	大根・長ねぎ	麦茶	593	22.0	23.1	115	1.3
			片栗粉・砂糖	きな粉・豆乳		豆乳もち	Kcal	g	g	m g	g
11	火	ポークハヤシライス さつま芋の甘煮 チーズ	米・押麦	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	527	14.1	9.9	213	1.5
			油・ハヤシルウ	チーズ	マッシュルーム	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			さつま芋		にら	麦茶	641	17.6	11.1	257	1.8
			米・砂糖・ごま油・ごま	味噌・干しエビ		中華風五平餅	Kcal	g	g	m g	g
12	水	ご飯 塩から揚げ ひじき煮 油揚げと長ねぎの味噌汁	米	鶏肉	にんにく・生姜	麦茶	530	19.5	18.0	267	1.5
			片栗粉・小麦粉・油	ひじき・さつま揚げ	人参・グリーンピース	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			塩こうじ・砂糖・ごま油	油揚げ・味噌	長ねぎ	牛乳	636	24.6	23.0	285	1.7
			小麦粉・上新粉・砂糖・油・BP	牛乳・カルピス		カルピス蒸しパン	Kcal	g	g	m g	g
13	木	ご飯 鶏大根 小松菜の鮎豆和え えのきと白菜のすまし汁	米	鶏肉	大根・人参	麦茶	470	19.9	14.1	223	1.5
			砂糖	納豆	絹さや・もやし・小松菜	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
					えのき・白菜	牛乳	583	23.4	17.9	217	1.8
				牛乳・ウィンナー	玉ねぎ・トマト缶・コーン	手作りピザ	Kcal	g	g	m g	g
14	金	食パン じゃが芋のカレーグラタン ピーンサラダ コンソメスープ	食パン	豚肉	人参	麦茶	525	16.3	17.6	150	1.9
			じゃが芋・マーガリン・小麦粉	牛乳	きゅうり	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			ハン粉・カレー粉・ピーン・ごま油	チーズ	玉ねぎ・キャベツ	麦茶	625	20.3	20.3	190	2.3
			小麦粉・白玉粉・BP・砂糖・油	豆腐・きな粉		もちもちドーナツ	Kcal	g	g	m g	g
15	土	豚ひき肉のチャーハン 中華スープ りんご	米	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	393	10.7	8.7	39	0.6
			砂糖	油揚げ	生姜・ほうれん草	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			ごま油	わかめ	りんご	麦茶	479	13.5	10.1	47	0.7
				かつお節		おなかおにぎり	Kcal	g	g	m g	g
17	月	ご飯 鮎の竜田揚げ 切干大根煮 キャベツとわかめのすまし汁	米	鮎	生姜	麦茶	467	15.0	16.6	199	0.9
			油・砂糖	油揚げ	切干大根・人参	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			ごま油・片栗粉	わかめ	グリーンピース・キャベツ	牛乳	569		20.7	252	1.1
				牛乳		さつま芋と黒ごまのケーキ	Kcal	g	g	m g	g

日	曜日	昼食	材料名			午前おやつ 午後おやつ	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
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						
18	火	ご飯 豚肉と野菜の生焼焼き もやしのツナサラダ じゃが芋の味噌汁	米	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	533	18.8	10.0	220	0.9
			油・砂糖	ツナ	生姜・もやし	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			じゃが芋	味噌	ほうれん草・長ねぎ	牛乳	643	18.2	11.6	216	1.1
			米・鮎フレーク・わかめおにぎりの素			鮎わかめおにぎり	Kcal	g	g	m g	g
19	水	ご飯 筑前煮 コーンサラダ 厚揚げとしめじのスープ	米	鶏肉	人参・ご・ごぼう	麦茶	399	13.1	11.0	177	1.3
			油・砂糖	厚揚げ	いんげん・キャベツ・きゅうり	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			ノンマヨネーズ	コーン・しめじ	みかん缶・梨缶	麦茶	469	16.3	12.4	201	1.6
			砂糖	ヨーグルト		フルーツヨーグルト	Kcal	g	g	m g	g
20	木	味噌ラーメン キャベツの胡麻和え ゼリー	中華麺	豚肉	ほうれん草・コーン	麦茶	478	16.2	18.4	211	1.1
			ごま油・砂糖	なるど・味噌	長ねぎ・キャベツ	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			ごま・ゼリー	竹輪	もやし・人参	牛乳	560	20.0	20.8	266	1.3
			ホットケーキミックス・油・砂糖	牛乳		メロンパンマフィン	Kcal	g	g	m g	g
21	金	道南大豆煮 かぼちゃの甘煮 なめこのスープ	米・押麦	豚肉	長ねぎ・にら	麦茶	510	19.6	15.3	328	1.2
			ごま油・砂糖	豆腐	かぼちゃ	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			片栗粉		なめこ・人参	牛乳	617	24.5	18.0	416	1.4
			味噌・イースト・砂糖・豆乳マーガリン・フッソ	牛乳・豆乳	りんご	手作りパン	Kcal	g	g	m g	g
22	土	和風スパゲティ 高野豆腐のスープ オレンジ	スパゲティ	豚肉	にんにく・しめじ	麦茶	433	12.1	16.1	34	0.9
			ごま油	海苔	長ねぎ	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			砂糖	高野豆腐	オレンジ	麦茶	507	15.1	19.0	41	1.0
			小麦粉・砂糖・油			ちんすこう	Kcal	g	g	m g	g
24	月	食パン 秋野菜のシチュー 切干大根のサラダ りんご	食パン・マーメレードジャム	鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶	434	14.6	7.5	150	1.2
			さつま芋・油	牛乳	エリンギ・しめじ	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			シチュールー・砂糖	竹輪	切干大根・きゅうり・りんご	麦茶	501	17.6	7.6	71	1.5
			米・ごま	ツナ		和風ツナおにぎり	Kcal	g	g	m g	g
25	火	ご飯 ★鶏肉の甘酒味噌焼き すき昆布煮 油揚げとしめじ	米	鶏肉・味噌	人参	麦茶	471	20.9	16.5	214	1.3
			甘酒・砂糖	刻み昆布・さつま揚げ	小松菜	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			海苔粉・ドライイースト・砂糖・油	油揚げ		牛乳	569	26.2	19.6	258	1.6
			餃子の皮・油・カレールウ	牛乳・豚肉	玉ねぎ・人参	ひとくちカレーピザ	Kcal	g	g	m g	g
26	水	ご飯 豚大根 ほうれん草のソテー えのきと白菜のスープ	米	豚肉	大根・人参・絹さや	麦茶	430	14.5	13.5	229	1.5
			油	ウィンナー	ほうれん草・玉ねぎ・コーン	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			砂糖		えのき・白菜	牛乳	509	18.2	17.2	236	1.7
			パイシート・グラニュー糖	牛乳		ミニクワッサン	Kcal	g	g	m g	g
27	木	ご飯 スタミナ鮎豆丼 ひじきサラダ かぶのすまし汁	米・押麦	鶏肉	人参・にら・玉ねぎ	麦茶	559	24.0	15.2	280	1.1
			砂糖	大豆ミート・さつま揚げ	もやし・グリーンピース	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			ごま油・砂糖	納豆・ひじき	かぶ・小ねぎ	牛乳	697	28.6	19.3	290	1.3
			片栗粉・砂糖	牛乳・きな粉		くずもち	Kcal	g	g	m g	g
28	金	ご飯 チキンカツ ブロッコリーサラダ 中華風コンソメスープ・オレンジ	米・小麦粉	鶏肉	ブロッコリー・きゅうり	麦茶	597	19.3	24.7	223	0.9
			パン粉・油・ソース・じゃが芋		人参・玉ねぎ・小ねぎ	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			片栗粉・ノンマヨネーズ・砂糖		コーンクリーム缶・オレンジ	牛乳	722	24.1	30.6	220	1.1
			味噌・イースト・砂糖・油・フッソ	牛乳・豆乳・ホイップ	葉	★おたのしみ★	Kcal	g	g	m g	g
29	土	食パン 魚だくさんでほろ丼 竹輪ともやしのサラダ じゃが芋の味噌汁	米	鶏肉	人参・玉ねぎ	麦茶	393	10.8	12.9	50	1.3
			油・砂糖	竹輪	いんげん・もやし	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			ごま・じゃが芋	味噌	キャベツ・小ねぎ	麦茶	468	13.2	15.2	62	1.6
			小麦粉・砂糖・油・BP	豆乳		蒸しパン	Kcal	g	g	m g	g
31	月	かぼちゃのカレーライス カミカミサラダ ゼリー	米・ノンマヨネーズ・ゼリー	鶏肉・ささみ	かぼちゃ・玉ねぎ	麦茶	559	22.5	15.9	287	1.3
			油・カレールウ・グチャップ	豆乳	人参・切干大根	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			ゼリーの素・小麦粉・油・砂糖・ココア		きゅうり	牛乳	671	28.3	18.1	365	1.5
			ブルーベリージャム・アラザン・マヨネーズ	牛乳・アイスクリーム・ヨーグルト・ホイップ		ハロウィンパフェ	Kcal	g	g	m g	g

給与栄養量平均

	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)
3歳未満児	479	18.0	14.6	217	1.2
3歳以上児	576	22.4	17.4	247	1.5

★海老名市に所産する『泉橋酒造』の甘酒を使用した『鶏肉の甘酒味噌焼き』です。

\*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっています。

\*栄養価は上段が0〜2才児（午前おやつ有）、下段が3〜5才児（午前おやつ無）となっております。

\*食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

\*保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試下さい。

