2023年10月　どんぐりこども園予定献立表

日にち	曜日	昼食	材料名 熱や力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	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
2	月	ご飯	米	鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶	479	18.5	16.8	173	1.2
		鶏肉のオニオンソースがけ	油・小麦粉・砂糖	竹輪・かつお節	もやし・キャベツ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		キャベツと竹輪のおかか和え	小麦粉・砂糖・油	わかめ	コーン	牛乳	533	21.3	18.3	201	1.3
		わかめスープ	BP・あんこ	牛乳	かぼちゃ	お月見まんじゅう	Kcal	g	g	mg	g
3	火	麦ご飯	米・押麦	豚肉	白菜・人参	麦茶	494	17.6	11.4	196	1.2
		豚肉のすき焼き風煮	白滝・砂糖・マカロニ	豆腐	キャベツ・コーン	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		マカロニサラダ	ノンマヨネーズ・さつま芋	味噌	長ねぎ	牛乳	560	20.6	13.4	227	1.4
		さつま芋と長ねぎの味噌汁	小麦粉・片栗粉・ごま油	牛乳・干しエビ	玉ねぎ・人参・にら	チヂミ	Kcal	g	g	mg	g
4	水	ご飯	米	豚肉	チンゲン菜・人参	麦茶	501	20.0	16.7	230	1.4
		照焼きハンバーグ	パン粉・砂糖	大豆ミート	玉ねぎ・かぶ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		チンゲン菜の煮びたし	片栗粉	油揚げ	小ねぎ	牛乳	561	23.0	18.5	269	1.5
		かぶのすまし汁	ホットケーキミックス・砂糖・油	牛乳・カルピス		カルピス蒸しパン	Kcal	g	g	mg	g
5	木	ご飯	米	鰆	ごぼう・人参	麦茶	535	19.7	17.2	246	1.2
		鰆の和風ムニエル	小麦粉・豆乳マーガリン	竹輪	れんこん・なめこ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		きんぴらごぼう	ごま油・砂糖	味噌	玉ねぎ	牛乳	589	22.8	18.8	289	1.3
		なめこの味噌汁	小麦粉・白玉粉・砂糖・油・BP	牛乳・豆腐・粉チーズ		ポンデケージョ	Kcal	g	g	mg	g
6	金	ミートスパゲティ	スパゲティ	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ	麦茶	322	12.0	8.7	131	0.6
		三色お浸し	砂糖・ソース	かつお節	トマト缶・にんにく	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		キャベツと豆腐のスープ	ケチャップ・油	豆腐	ほうれん草・もやし	麦茶	343	13.7	8.7	131	0.7
			砂糖・コーンフレーク	ヨーグルト	りんご	りんごヨーグルト	Kcal	g	g	mg	g
7	土	和風あんかけ丼	米	豚肉	玉ねぎ・しめじ	麦茶	383	9.6	7.8	22	1.1
		コーンと長ねぎのスープ	砂糖		えのき・コーン	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		オレンジ	片栗粉		長ねぎ・オレンジ	麦茶	404	10.8	6.8	22	1.3
			小麦粉・砂糖・油			クッキー	Kcal	g	g	mg	g
10	火	チキンハヤシライス	米・押麦	鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶	582	17.5	13.8	303	1.7
		カミカミサラダ	油・砂糖・ハヤシルウ	牛乳	マッシュルーム・もやし	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		チーズ	ノンマヨネーズ	チーズ	切干大根・きゅうり	麦茶	657	20.2	14.9	345	2.0
			米・砂糖・ごま	味噌		五平餅	Kcal	g	g	mg	g
11	水	味噌ラーメン	中華麺	豚肉	ほうれん草・コーン	麦茶	482	19.2	11.9	282	1.0
		さつま芋の甘煮	ごま油・砂糖	なると	長ねぎ・もやし	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		梨	さつま芋	味噌	人参・梨	牛乳	530	22.3	14.0	281	1.0
			小麦粉・砂糖・油	牛乳・豆乳・きな粉		きな粉ビスケット	Kcal	g	g	mg	g
12	木	食パン	食パン・いちごジャム	鶏肉	玉ねぎ・しめじ	麦茶	456	23.0	20.2	199	1.9
		マカロニグラタン	マカロニ・小麦粉・砂糖・パン粉	牛乳・チーズ	人参・きゅうり	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		ひじきサラダ	マーガリン・ノンマヨネーズ	ひじき・竹輪	キャベツ・コーン	麦茶	522	25.3	23.7	171	2.1
		小松菜とコーンのスープ	片栗粉・油	鶏肉・豆腐・高野豆腐		チキンナゲット	Kcal	g	g	mg	g
13	金	ご飯	米	豚肉	長ねぎ・人参	麦茶	529	19.4	11.6	178	1.4
		洋風カレー肉じゃが	じゃが芋・油・砂糖	ツナ・さつま揚げ	キャベツ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		ツナ和え	カレー粉・麩	味噌	きゅうり	牛乳	592	22.9	13.7	209	1.7
		麩と長ねぎの味噌汁	米・豆乳マーガリン	牛乳	コーン	コーンおにぎり	Kcal	g	g	mg	g
14	土	チキンライス	米	鶏肉	玉ねぎ	麦茶	375	9.6	9.2	60	1.2
		わかめと麩のスープ	油・ソース・ケチャップ	わかめ	人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		ゼリー	砂糖・麩・ゼリー			麦茶	422	11.2	9.9	69	1.4
			小麦粉・砂糖・油・BP	豆乳		マフィン	Kcal	g	g	mg	g
16	月	ご飯	米・ケチャップ	鶏肉	にんにく・キャベツ	麦茶	518	19.2	16.4	187	0.8
		甘辛チキン	油・砂糖・スパゲティ	豚肉	人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		スパゲティサラダ	ノンマヨネーズ・餃子の皮		きゅうり	牛乳	587	22.3	18.9	218	1.0
		ひらひらスープ	さつま芋	牛乳		ふかし芋	Kcal	g	g	mg	g
17	火	麻婆豆腐丼	米・押麦	豚肉・ささみ	生姜・にんにく・人参	麦茶	433	19.6	14.3	358	0.9
		白菜とささみのごま和え	ごま・ごま油	大豆ミート	長ねぎ・にら・白菜	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		大根のすまし汁	砂糖・片栗粉	豆腐・味噌	もやし・大根・玉ねぎ	牛乳	476	22.6	15.9	363	1.0
			お菓子・寒天・ゼラチン	牛乳	りんごジュース	お菓子・りんごゼリー	Kcal	g	g	mg	g

日にち	曜日	昼食	材料名 熱や力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	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
18	水	ご飯	米	鯖	長ねぎ・生姜	麦茶	502	21.6	15.5	310	1.3
		鯖の味噌煮	砂糖・油	ウィンナー	玉ねぎ・人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		リヨネーズポテト	じゃが芋	味噌	チンゲン菜	牛乳	556	25.0	16.7	257	1.5
		チンゲン菜と人参のスープ	食パン	牛乳・チーズ・ザクザクわかめ		わかめチーズトースト	Kcal	g	g	mg	g
19	木	ご飯	米・砂糖	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ	麦茶	559	17.4	17.0	209	1.0
		豚肉と野菜の生姜焼き	油・ごま油・麩	竹輪	生姜・小松菜	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		小松菜のナムル	片栗粉・小麦粉・ココア	味噌	もやし・白菜	牛乳	618	20.1	17.9	245	1.1
		白菜と麩の味噌汁	油・砂糖・粉糖	牛乳		ココアのスノーボール	Kcal	g	g	mg	g
20	金	カレーうどん	うどん	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	560	22.1	20.7	218	1.5
		かぼちゃサラダ	カレールウ・砂糖	油揚げ	ほうれん草・かぼちゃ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		オレンジ	ノンマヨネーズ	豆乳	きゅうり・オレンジ	牛乳	629	25.6	22.9	254	1.7
			もち米・片栗粉・ごま油	牛乳・豚肉	生姜・玉ねぎ・干し椎茸	真珠蒸し	Kcal	g	g	mg	g
21	土	五目チャーハン	米	鶏肉	長ねぎ・しめじ	麦茶	411	11.6	11.2	87	1.1
		厚揚げとコーンの味噌汁	油・ごま油	厚揚げ	人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		ゼリー	砂糖・ゼリー	味噌	コーン	麦茶	442	13.2	11.7	100	1.2
			小麦粉・油・砂糖・BP	豆乳		スコーン	Kcal	g	g	mg	g
23	月	食パン	食パン・ブルーベリージャム	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	488	15.1	13.1	172	1.2
		さつま芋のシチュー	さつま芋・砂糖	牛乳	マッシュルーム・もやし	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		白菜のお浸し	油・シチュールウ	かつお節	白菜・りんご	麦茶	539	17.3	14.0	179	1.4
		りんご	米・砂糖・ごま	ひじき・油揚げ		ひじきおにぎり	Kcal	g	g	mg	g
24	火	ご飯	米	鶏肉	人参・筍・ごぼう	麦茶	462	18.4	15.1	223	1.2
		筑前煮	砂糖・油	高野豆腐・味噌	コーン・キャベツ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		コーンサラダ	ノンマヨネーズ	さつま揚げ・わかめ	いんげん・長ねぎ	牛乳	515	21.3	16.4	250	1.4
		わかめの味噌汁	パイシート・あんこ	牛乳		あんこのくるくるパイ	Kcal	g	g	mg	g
25	水	ご飯	米	豚肉・鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶	489	15.4	17.5	244	1.0
		松風焼き	パン粉・砂糖	味噌	チンゲン菜・もやし	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		チンゲン菜のソテー	ごま・ごま油		大根・小ねぎ	牛乳	539	17.8	20.7	236	1.1
		大根のスープ	小麦粉・砂糖・豆乳マーガリン・BP	牛乳・豆乳	みかん缶	みかんマフィン	Kcal	g	g	mg	g
26	木	麦ご飯	米・押麦	鶏肉	もやし・人参	麦茶	530	25.9	18.7	294	1.0
		★鶏肉の甘酒味噌焼き	甘酒	納豆・味噌	ほうれん草	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		ほうれん草の納豆和え	マカロニ・ケチャップ	油揚げ	キャベツ	牛乳	609	28.8	21.9	284	1.1
		キャベツと油揚げのすまし汁	砂糖・ソース・油	牛乳・ベーコン	人参・玉ねぎ・ピーマン	マカロニナポリタン	Kcal	g	g	mg	g
お誕生会メニュー 27	金	ご飯	米・小麦粉・パン粉・油・ソース	鶏肉	もやし・人参	麦茶	666	25.4	19.5	358	1.7
		チキンカツ	春雨・ごま・さつま芋・ゼリーの素	なると	きゅうり	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		春雨サラダ	強力粉・砂糖・イースト・ココア		コーン	牛乳	751	29.5	22.0	364	1.9
		さつま芋スープ・ゼリー	豆乳マーガリン・ホットケーキミックス	牛乳・豆乳	かぼちゃ	★おたのしみ★	Kcal	g	g	mg	g
28	土	そぼろご飯	米	鶏肉	人参・しめじ	麦茶	414	14.3	10.9	101	1.2
		高野豆腐と玉ねぎのすまし汁	油・砂糖	油揚げ	玉ねぎ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		オレンジ		高野豆腐	オレンジ	麦茶	458	16.3	11.7	117	1.3
			小麦粉・砂糖・油・BP	豆乳		マフィン	Kcal	g	g	mg	g
30	月	豚肉ときのこのカレー	米・押麦	豚肉	マッシュルーム・玉ねぎ	麦茶	512	15.7	15.6	161	1.5
		ビーフンサラダ	油・カレールウ・砂糖	豆乳	人参・しめじ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		ゼリー	ビーフン・ごま油・ゼリー	なると	きゅうり	牛乳	571	18.5	18.5	189	1.7
			麩・豆乳マーガリン・砂糖	牛乳		シュガースナッ麩	Kcal	g	g	mg	g
ハロウィンメニュー 31	火	ご飯	米・パン粉・ケチャップ	豚肉	玉ねぎ・かぼちゃ・人参	麦茶	530	22.9	20.6	237	1.0
		ハンバーグ	じゃが芋・砂糖・ソース	大豆ミート	コーン・きゅうり	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		かぼちゃのおやき	片栗粉・ノンマヨネーズ・マカロニ	油揚げ	キャベツ・紫キャベツ	牛乳	606	26.9	23.4	279	1.1
		カラフルサラダ・ABCスープ	ゼリーの素・マシュマロ・アラザン・お菓子	牛乳・アイスクリーム・ホイップ		ハロウィンパフェ	Kcal	g	g	mg	g

★海老名市に所存する『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、国内産です。

＊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）です。

＊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し下さい。

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	506	19.3	15.8	234	1.2
3歳以上児	566	22.3	17.8	250	1.4