



2024年10月 どんぐりこども園予定献立表



日	曜	昼食	材料名			午前おやつ		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
			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	午後おやつ	Kcal					
1	火	ご飯 鶏肉のオニオンソースかけ おかか和え わかめのすまし汁	米 油・片栗粉 砂糖 ポットケーキミックス・砂糖・油	鶏肉 わかめ・かつお節 わかめ 牛乳・カルピス	玉ねぎ キャベツ もやし	麦茶 お菓子 牛乳 カルピス蒸しパン	478 Kcal	17.2 g	16.5 g	185 mg	1.0 g	
2	水	麦ご飯 すぎ焼き風薫 カミカミサラダ さつま芋のスープ	米・押麦 白滝・砂糖・さつま芋 ノンマヨネーズ 食パン	豚肉 豆腐 牛乳・しらす・チーズ・海苔	白菜・長ねぎ・人参 もやし・切干大根・コーン きゅうり・小ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 しらすチーズトースト	441 Kcal	18.2 g	10.5 g	256 mg	1.6 g	
3	木	ご飯 松風焼き チンゲン菜の煮びたし かぶのすまし汁	米 パン粉・ごま 砂糖 米・わかめおにぎりの素・ごま	豚肉・鶏肉 大豆ミート・味噌 油揚げ 牛乳	玉ねぎ・チンゲン菜 もやし・かぶ 長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 わかめおにぎり	584 Kcal	20.2 g	14.8 g	219 mg	0.7 g	
4	金	ご飯 膳の和風ムニエル ジャーマンポテト なめこの味噌汁	米・じゃが芋・片栗粉 小麦粉・豆乳マーガリン 片栗粉・小麦粉・油 ココア・粉糖・砂糖	鶏肉 ウィンナー 味噌 牛乳	玉ねぎ なめこ しめじ	麦茶 お菓子 牛乳 ココアのスノーボール	547 Kcal	16.8 g	16.9 g	209 mg	0.8 g	
5	土	あんかけ丼 コーンと長ねぎのすまし汁 オレンジ	米 砂糖 片栗粉 お菓子	豚肉 コーンと長ねぎの素・ごま	玉ねぎ・しめじ えのき・コーン 長ねぎ・オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子	349 Kcal	8.4 g	6.0 g	41 mg	0.8 g	
7	月	ポークハヤシライス ひじきサラダ チーズ	米・押麦 油・ハヤシルー・砂糖 ノンマヨネーズ 砂糖・コーンフレーク	豚肉 牛乳・チーズ ひじき ヨーグルト	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・キャベツ きゅうり りんご	麦茶 お菓子 麦茶 りんごヨーグルト	426 Kcal	15.6 g	13.5 g	310 mg	1.8 g	
8	火	麻婆豆腐丼 ナムル 白菜と鮫のすまし汁	米 砂糖・片栗粉 葱・ごま油 じゃが芋・油	豚肉・大豆ミート 豆腐・味噌 牛蒡 牛乳・青海苔	生姜・にんにく・長ねぎ にら・小松菜 白菜・もやし	麦茶 お菓子 牛乳 のり塩フライドポテト	467 Kcal	18.8 g	19.2 g	245 mg	1.1 g	
9	水	ミートスパゲティ さつま芋の甘煮 キャベツとしめじのスープ	スパゲティ ケチャップ・ソース・砂糖 油・さつま芋 小麦粉・砂糖・油	豚肉 大豆ミート 牛乳・きな粉	玉ねぎ・人参 トマト缶・にんにく キャベツ・しめじ	麦茶 お菓子 牛乳 きな粉ビスケット	457 Kcal	16.3 g	14.2 g	186 mg	0.9 g	
10	木	ご飯 洋風カレー肉じゃが ツナ和え 大根の味噌汁	米 じゃが芋・油 砂糖・カレー粉 食パン・卵・味噌・ノンマヨネーズ・ケチャップ	豚肉 ツナ・味噌 さつま揚げ 牛乳・鶏肉・豆腐	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり 大根・長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 チキンナゲット	540 Kcal	23.6 g	21.0 g	194 mg	1.6 g	
11	金	食パン かぼちゃのグラタン 小松菜とコーンのスープ ゼリー	食パン・フルベージュ マカロニ・油・小麦粉 マーガリン・パン粉・ゼリー 米・ごま・砂糖	鶏肉 牛乳 チーズ 牛乳・味噌	かぼちゃ・玉ねぎ 小松菜 コーン	麦茶 お菓子 牛乳 五平餅	565 Kcal	17.4 g	14.5 g	249 mg	1.4 g	
12	土	チキンライス わかめと玉ねぎのすまし汁 りんご	米 油・ソース ケチャップ お菓子	鶏肉 わかめ ケチャップ お菓子	玉ねぎ 人参 りんご	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子	359 Kcal	8.7 g	8.5 g	48 mg	0.6 g	
15	火	タコライス 切干大根の煮物 チンゲン菜と油揚げのスープ	米・押麦 油・ケチャップ・カレー粉 ソース・砂糖 白玉粉・小麦粉・BP・砂糖・油	豚肉・大豆ミート さつま揚げ 油揚げ 牛乳・豆腐・粉チーズ	キャベツ・玉ねぎ・にんにく トマト缶・コーン・切干大根 人参・いんげん・チンゲン菜	麦茶 お菓子 牛乳 ボンデケーキ	581 Kcal	25.5 g	21.0 g	308 mg	0.9 g	
16	水	ご飯 つくね焼き スパゲティサラダ じゃが芋の味噌汁	米・スパゲティ 片栗粉・パン粉・砂糖 ノンマヨネーズ・じゃが芋 お菓子・アガー・砂糖	鶏肉 おから 味噌 牛乳	生姜・玉ねぎ キャベツ きゅうり ぶどうジュース	麦茶 お菓子 牛乳 ぶどうゼリー・お菓子	481 Kcal	16.0 g	14.3 g	262 mg	1.0 g	

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米です。

*掲載名市に所存する『農産物産地』の甘酒を使用した『鶏肉の甘酒味噌焼き』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。

日	曜	昼食	材料名			午前おやつ		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
			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	午後おやつ	Kcal					
17	木	ご飯 豚肉と野菜の生薬焼き ピーフンサラダ 小松菜と鮫のすまし汁	米 油・砂糖・ビーフン ごま油・麩 さつま芋・マーガリン・砂糖	豚肉 なると 牛乳	玉ねぎ・キャベツ 生姜・きゅうり 人参・小松菜	麦茶 お菓子 牛乳 おさつバター	456 Kcal	15.5 g	11.4 g	196 mg	1.2 g	
18	金	カレーうどん かぼちゃサラダ 梨	うどん・ノンマヨネーズ 砂糖・カレールー・じゃが芋 強力粉・ドライイースト 砂糖・豆乳マーガリン・ココア	豚肉 油揚げ 豆乳 牛乳・豆乳	玉ねぎ・人参 ほうれん草・かぼちゃ きゅうり・梨 かぼちゃ	麦茶 お菓子 牛乳 手作りパン	578 Kcal	23.3 g	17.9 g	400 mg	1.9 g	
19	土	チャーハン 厚揚げとコーンのスープ ゼリー	米 油・ごま油 ゼリー お菓子	鶏肉 厚揚げ	長ねぎ・しめじ 人参 コーン	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子	365 Kcal	9.0 g	9.9 g	68 mg	0.8 g	
21	月	スタミナ納豆丼 すき昆布煮 切干大根のすまし汁	米 砂糖 ごま油 パイシート・グラニュー糖	鶏肉・大豆ミート 納豆・刻み昆布 さつま揚げ・高野豆腐 牛乳	人参・にら・玉ねぎ もやし・生姜・にんにく 切干大根・小ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ミニクワッサン	560 Kcal	24.2 g	19.8 g	315 mg	1.4 g	
22	火	食パン 秋野菜のシチュー 白菜のお浸し オレンジ	食パン・いちごジャム さつま芋・油 シチュールー・砂糖 米・油・砂糖・ごま	鶏肉 牛乳 油揚げ 牛乳・ひじき	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・白菜 もやし・オレンジ 人参	麦茶 お菓子 牛乳 ひじきおにぎり	646 Kcal	19.1 g	20.0 g	299 mg	1.6 g	
23	水	厚揚げのそぼろ丼 かぼちゃの甘煮 わかめの味噌汁	米・押麦 油・砂糖 マカロニ・ケチャップ ソース・砂糖・油	鶏肉・大豆ミート 厚揚げ・味噌 わかめ マカロニ・ケチャップ 牛乳・ウィンナー	玉ねぎ・人参 いんげん・かぼちゃ 長ねぎ 人参・玉ねぎ・ピーマン	麦茶 お菓子 牛乳 マカロニボリタン	519 Kcal	22.4 g	14.9 g	236 mg	1.2 g	
24	木	ご飯 筑前煮 春雨サラダ もずくのすまし汁	米 油・砂糖・春雨 ごま油・ごま 小麦粉・砂糖・油	鶏肉 高野豆腐 もずく・なると 牛乳	人参・筍・ごぼう いんげん・もやし きゅうり・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ちんすこう	521 Kcal	17.7 g	13.9 g	196 mg	1.7 g	
25	金	ご飯 鯖のカレー揚げ 納豆和え ABCスープ・ゼリー	米・片栗粉・小麦粉・油 マカロニ・カレー粉・砂糖・ゼリーの素 小麦粉・砂糖・油 BP・ココア・マッシュマロ	鯖 納豆 油揚げ 牛乳・豆乳	にんにく・生姜 もやし・人参 ほうれん草・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ★おたのしみ★	589 Kcal	23.8 g	19.2 g	298 mg	1.3 g	
26	土	そぼろご飯 高野豆腐のすまし汁 オレンジ	米 油 砂糖 お菓子	鶏肉 高野豆腐	人参・しめじ 玉ねぎ・生姜 オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子	366 Kcal	11.2 g	8.2 g	68 mg	0.7 g	
28	月	ご飯 ★鶏肉の甘酒味噌焼き ひじき煮 えのきと大根のスープ 五平餅	米 ★甘酒・砂糖 米・もち米 片栗粉・ごま油	鶏肉 味噌・油揚げ ひじき 牛乳・豚肉	人参・いんげん えのき 大根 生姜・玉ねぎ・しめじ	麦茶 お菓子 牛乳 真珠煮し	510 Kcal	21.0 g	19.9 g	220 mg	1.0 g	
29	火	ミートボールカレー ささみのごま和え りんご	米・押麦 じゃが芋・油・カレールー 砂糖・ごま 食パン・練乳・マーガリン	肉団子 ささみ 豆乳 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし 白菜・りんご	麦茶 お菓子 牛乳 ミルククリームサンド	531 Kcal	15.8 g	17.6 g	248 mg	1.6 g	
30	水	ちゃんぽん風ラーメン 切干大根のサラダ ゼリー	中華麺 ごま油・砂糖・ゼリー 麩・豆乳マーガリン メープルシロップ・砂糖	豚肉 さまほこ・豆乳 かまぼこ 牛乳	コーン・キャベツ 生姜・にんにく もやし・切干大根	麦茶 お菓子 牛乳 メープルスナック	561 Kcal	25.6 g	14.3 g	335 mg	1.4 g	
31	木	ご飯・ハンバーグ かぼちゃのおやき マカロニサラダ コーンスープ	米・パン粉・ケチャップ ソース・砂糖・片栗粉 じゃが芋・マカロニ・ノンマヨネーズ コーンフレーク・アラザン・お菓子	豚肉 大豆ミート	玉ねぎ・かぼちゃ・きゅうり 紫キャベツ・人参・長ねぎ コーン・コーンクリーム缶 紫芋パウダー	麦茶 お菓子 牛乳 パフェ	493 Kcal	17.4 g	15.5 g	200 mg	0.9 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	499	18.0	15.1	223	1.2
3歳以上児	563	21.3	16.7	254	1.4

