



# 東中川保育園 10月 給食献立表

令和5年



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2	エビピラフ (はるさめスープ こまつなのサラダ 柿)	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、マヨネーズ、ごま	牛乳、卵、ベーコン、えび、バター	かき、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、マーメレードジャム、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 オレンジケーキ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 23.2 g 食塩 2.1 g
3	ちゃんぽんうどん (麦茶 棒チーズ ブロッコリーときのこのサラダ)	ゆでうどん、食パン、マーガリン、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ、ベーコン、粉チーズ	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、しめじ、もやし、ねぎ、たけのこ、えのきたけ、にら	牛乳100 お菓子 牛乳130 パルメザンブレッド	エネルギー 438 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.4 g 食塩 2.1 g
4	ご飯 (みそ汁(白菜・なす) まぐろの酢豚風 ほうれん草ともやしの胡麻和え)	米、油、小麦粉、砂糖、すりごま、ごま、片栗粉	牛乳、まぐろ、かまぼこ	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、もやし、はくさい、たけのこ、ねぎ、にんじん、赤ピーマン、なす、フルーチェ	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーチェ おせんべい	エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 11.6 g 食塩 2.0 g
5	クロワッサン (野菜スープ マカロニグラタン キャベツと胡瓜のサラダ)	クロワッサン、米、マカロニ、砂糖、パン粉	牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、粉チーズ、ホワイトソース缶	たまねぎ、りんご、キャベツ、コーン缶、きゅうり、もやし、マッシュルーム缶、生わかめ、にんじん、塩こんぶ	牛乳100 お菓子 牛乳130 昆布おにぎり	エネルギー 524 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 10.5 g 食塩 2.5 g
6	ご飯 (みそ汁(白菜・ねぎ) 鶏肉のコーンフレイク焼き 春雨サラダ)	米、スパゲティ、コーンフレイク、はるさめ、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、油揚げ、ハム、米みそ、バター	グレープフルーツ、はくさい、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、生わかめ、ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 和風スパゲティ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.0 g 食塩 2.1 g
7	運動会					
10	ご飯 (すまし汁(大根・えのき) 鯖の味噌焼き ほうれん草の白あえ)	じゃがいも、米、砂糖、ごま、片栗粉、ごま、油	牛乳、さば、木綿豆腐、ツナ水煮缶、かまぼこ、米みそ、バター	バナナ、ほうれん草、だいごん、もやし、ねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 おやき(ツナ)	エネルギー 468 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 14.7 g 食塩 1.8 g
11	ハンバーガー (玉ねぎとハムのスープ キャベツサラダ キウイフルーツ)	ロールパン、パン粉、フレンチドレッシング、砂糖	豚ひき肉、ハム、牛乳	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、りんごジュース	牛乳100 お菓子 りんごジュース 誕生ケーキ	エネルギー 442 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 14.5 g 食塩 1.6 g
12	焼き豚ラーメン (麦茶 ブロッコリーと炒り卵のマヨネーズあえ 棒チーズ)	生中華めん、マヨネーズ、ごま油	牛乳、焼き豚、卵、チーズ	りんご、ブロッコリー、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.4 g 食塩 2.8 g
13	ご飯 (みそ汁(なめこ・ねぎ) 鶏肉の天ぷら せん切り野菜の和風サラダ)	米、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ	キャベツ、かき、だいごん、きゅうり、なめこ、生わかめ、にんじん、にら、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14.9 g 食塩 1.7 g
14	鶏南蛮うどん (麦茶 カレー風味ソテー 果物)	ゆでうどん、じゃがいも、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 394 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 14.7 g 食塩 2.6 g
16	ひじきご飯 (すまし汁(わかめ・麩) キャベツの昆布和え りんご)	米、小麦粉、砂糖、焼ふ	牛乳、鶏ひき肉、無塩バター、油揚げ、きな粉	りんご、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、生わかめ、ねぎ、塩こんぶ、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉クッキー	エネルギー 471 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 19.0 g 食塩 2.1 g

\*天候など都合によりメニューを変更することがあります。  
\*誕生日プレートの飾りにチーズ・のり・かにかまなど材料名にない食材を使用する場合があります。

17	けんちんうどん 柿 (麦茶 もやしとニラのあえ物 棒チーズ)	ゆでうどん、さといも、砂糖、ごま油	牛乳、チキンナゲット、豚肉、焼き豚、チーズ、油揚げ	かき、もやし、だいごん、にんじん、板こんにゃく、にら、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 453 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 22.1 g 食塩 2.3 g
18	ご飯 グレープフルーツ (みそ汁(あげ・キャベツ) 肉豆腐 ほうれん草の納豆あえ)	米、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、焼き豆腐、挽きわり納豆、油揚げ、かまぼこ、米みそ	グレープフルーツ、ほうれん草、はくさい、もやし、しらたき、キャベツ、にんじん、ねぎ、いんげん	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 559 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 15.8 g 食塩 1.9 g
19	マーガリンサンド バナナ (豆乳スープ チキンソテーマトソース きゅうりとコーンのサラダ)	食パン、米、マーガリン、フレンチドレッシング、ごま	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ベーコン、ハム、とろけるチーズ	バナナ、はくさい、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、コーン缶、にんじん、ホールトマト缶詰	牛乳100 お菓子 牛乳130 焼きおにぎり	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.4 g 食塩 1.9 g
20	ごま塩ご飯 オレンジ (豚汁(じゃが芋) さわらの照り焼き 小松菜のおかかあえ)	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、押麦、油、ごま油	牛乳、さわら、木綿豆腐、豚肉、卵、米みそ、かまぼこ、油揚げ、かつお節	オレンジ、こまつな、もやし、だいごん、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 豆腐ドーナツ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 16.8 g 食塩 2.2 g
21	麦茶 (五目ラーメン 土キャベツのサラダ 果物)	生中華めん、油、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶	オレンジ、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.5 g 食塩 2.2 g
23	秋野菜のカレーライス (コンソメスープ チーズのサラダ りんご)	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、ハム、チーズ、無塩バター、生クリーム	たまねぎ、りんご、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、れんこん、はくさい、まいたけ、しめじ、きゅうり、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 スイートポテト	エネルギー 569 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 21.3 g 食塩 2.4 g
24	味噌コーンラーメン (麦茶 グレープフルーツ ブロッコリーのごま酢あえ 棒チーズ)	生中華めん、食パン、ごま油、ごま、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、チーズ、なると、米みそ	グレープフルーツ、ブロッコリー、キャベツ、コーン缶、にら、にんじん、ねぎ、ブルーベリージャム	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 523 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 17.0 g 食塩 2.9 g
25	ご飯 オレンジ (すまし汁(えのき・麩) 豆腐つくねあんかけ キャベツのゆかりあえ)	米、パン粉、片栗粉、焼ふ、油、砂糖	牛乳、こしあん、鶏ひき肉、木綿豆腐	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ、かんてん	牛乳100 お菓子 牛乳130 水ようかん	エネルギー 505 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 12.9 g 食塩 1.2 g
26	ロールパン バナナ (野菜スープ サーモンフライタルソース カリカリベーコンサラダ)	ロールパン、干しとうめん、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉	牛乳、さけ、卵、ベーコン、なると、かつお節	バナナ、キャベツ、こまつな、にんじん、きゅうり、たまねぎ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 にゅうめん	エネルギー 585 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 22.4 g 食塩 2.6 g
27	ご飯 パイナップル (みそ汁(あげ・だいごん) ポークチャップ 切干し大根のサラダ)	米、ホットケーキ粉、砂糖、メープルシロップ、ごま、油	牛乳、豚肉、油揚げ、米みそ、かにかまぼこ、卵、バター	パイナップル、たまねぎ、もやし、だいごん、きゅうり、にんじん、切り干しだいごん、ねぎ、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココアホットケーキ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 23.6 g 食塩 2.2 g
28	チキンライス (ハムと白菜のスープ 大根とツナのあえ物 果物)	米、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ハム、ツナ油漬缶、バター	パイナップル、はくさい、だいごん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 487 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.4 g 食塩 1.6 g
30	中華炊き込みおこわ (みそ汁(もやし・油揚げ) チンゲン菜のあえ物 りんご)	米、もち米、砂糖、粉糖、ごま油、パイ生地	牛乳、焼き豚、油揚げ、米みそ、こしあん	りんご、チンゲンサイ、もやし、にんじん、たけのこ、ねぎ、生わかめ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 あんこスティックパイ	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.5 g 食塩 2.5 g
31	鮭のクリームパスタ 柿 (わかめスープ コールスローサラダ 棒チーズ)	マカロニ、砂糖、油	牛乳、ベにさけ、卵、チーズ、ハム、バター、生クリーム、ホワイトソース缶	たまねぎ、かき、キャベツ、かぼちゃ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、りんご、生わかめ、あさつき、干しぶどう	牛乳100 お菓子 牛乳130 かぼちゃ蒸しパン	エネルギー 634 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 21.1 g 食塩 2.0 g