

10月 献立表 幼児食

2024年 10月

南陽幼稚園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 火	ごはん 魚の南蛮漬け 小松菜のごまあえ 味噌汁(きのこ)	○お茶 パナナ ◎牛乳 せんべい	あじ、油揚げ、牛乳	たまねぎ、青ピーマン、 黄ピーマン、こまつな、 えのきたけ、にんじん、 ぶなしめじ、しいたけ、バナナ	うるち米、かたくり粉、米粉、 調合油、三温糖、すりごま	穀物酢、こいくちしょうゆ、か つおだし、米みそ、 麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 449kcal たんぱく質 21.6g 脂質 13.2g 炭水化物 66.0g 塩分 1.8g
2 水	ごはん 甘辛肉団子 筑前煮 かきたま汁	○お茶 アニマルチーズ ◎牛乳 ビスケット	鶏もも肉、卵、 プロセスチーズ、牛乳	れんこん、にんじん、 干しいたけ、たけのこ、 えのきたけ、乾燥わかめ	うるち米、調合油、三温糖、 炒め油、上白糖、かたくり粉	ミートボール、 こいくちしょうゆ、 本みりん、戻し汁、 かつお昆布だし、 水、食塩、料理酒、 麦茶、ハードビスケット	エネルギー 494kcal たんぱく質 18.4g 脂質 17.2g 炭水化物 70.1g 塩分 1.8g
3 木	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ひじきときゅうりの和え物 けんちん汁	○お茶 カミカミ昆布 ◎牛乳 せんべい	鶏もも肉、ロースハム、 木綿豆腐、牛乳	オレンジマーマレード、 干しいたけ、きゅうり、レタス、 にんじん、ごぼう、長ねぎ、 しいたけ	うるち米、かたくり粉、調合油、 三温糖、ごま油	食塩、白こしょう、 こいくちしょうゆ、穀物酢、 かつお昆布だし、麦茶、 甘辛せんべい	エネルギー 407kcal たんぱく質 19.1g 脂質 10.2g 炭水化物 63.2g 塩分 1.5g
4 金	ごはん ずき焼き煮 トマトサラダ オレンジ	○お茶 スティック野菜 ◎牛乳 ジャムサンド	牛かた肉、焼き豆腐、 蒸しかまぼこ、ロースハム、 カツナーズチーズ、牛乳	長ねぎ、にんじん、トマト、 レタス、きゅうり、 パレンシアオレンジ、 いちごジャム	うるち米、しらたき、車ふ、 三温糖、調合油、食パン	こいくちしょうゆ、 マヨネーズ、麦茶	エネルギー 582kcal たんぱく質 23.4g 脂質 19.4g 炭水化物 84.9g 塩分 1.7g
5 土	スパゲティイタリアン 小魚 わかめスープ	○お茶 ビスケット	牛ひき肉、豚ひき肉、 ボンレスハム、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、 青ピーマン、カットわかめ	スパゲッティ、調合油	トマトケチャップ、食塩、白こ しょう、ブイヨン、 こいくちしょうゆ、麦茶、ハード ビスケット	エネルギー 260kcal たんぱく質 11.3g 脂質 5.9g 炭水化物 44.4g 塩分 0.9g
7 月	ごはん マーボー豆腐 蒸しシューマイ ほうれん草のナムル	○お茶 りんご ◎牛乳 マカロニきな粉	木綿豆腐、豚ひき肉、ロースハム、 牛乳、きな粉	長ねぎ、しょうが、青ピーマン、 にんじん、ほうれん草、 りょくとうもやし、りんご	うるち米、三温糖、調合油、 かたくり粉、ごま油、マカロニ	こいくちしょうゆ、 テンメンジャン、しゅうまい、 穀物酢、麦茶、食塩	エネルギー 568kcal たんぱく質 28.0g 脂質 20.9g 炭水化物 73.7g 塩分 1.3g
8 火	スパゲティイタリアン わかめフレンチ 卵スープ	○お茶 アニマルチーズ ◎ヨーグルトあえ	牛ひき肉、豚ひき肉、 ボンレスハム、粉チーズ、卵、 プロセスチーズ、 プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんじん、 青ピーマン、乾燥わかめ、 みかん缶、きゅうり、レタス、 こねぎ、パインナップ缶、もも缶	スパゲッティ、調合油、ごま油、 三温糖	トマトケチャップ、食塩、白こ しょう、ブイヨン、 穀物酢、こいくちしょうゆ、 麦茶	エネルギー 362kcal たんぱく質 15.4g 脂質 9.0g 炭水化物 59.5g 塩分 1.2g
9 水	ごはん ポーキングズ ブロッコリーと卵のサラダ みかん	○お茶 スティック野菜 ◎シリア クラッカー	大豆、豚ひき肉、 ウィンナーソーセージ、卵、 飲むヨーグルト	たまねぎ、にんじん、 ホーントマト缶、ブロッコリー、 コーン缶、みかん、きゅうり	うるち米、じゃがいも、 サラダ油、三温糖	おろしにんにく トマトケチャップ、 コンソメ、食塩、 マヨネーズ、麦茶、 クラッカー	エネルギー 532kcal たんぱく質 19.2g 脂質 17.2g 炭水化物 82.7g 塩分 0.9g
10 木	食パン チキンポトフ ツナサラダ アニマルチーズ	○お茶 カミカミ昆布 ◎牛乳 せんべい	鶏もも肉、ツナ缶、 プロセスチーズ、牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 セロリ、きゅうり、コーン缶	食パン、じゃがいも	コンソメ、食塩、こいくちしょう ゆ、マヨネーズ、麦茶、甘辛 せんべい	エネルギー 478kcal たんぱく質 21.4g 脂質 21.1g 炭水化物 58.0g 塩分 2.1g
11 金	ごはん 魚のかば焼き 切干大根のゴマネーズ和え 味噌汁(なめこ)	○牛乳 オレンジ ◎ヨーグルト せんべい	すけとうだら、ツナ缶、 絹ごし豆腐、牛乳、ヨーグルト	切干しいたけ、にんじん、 コーン缶、なめこ、長ねぎ、 ネーブルオレンジ	うるち米、かたくり粉、米粉、 揚げ油、三温糖、いりごま	こいくちしょうゆ、 みりん風調味料、 マヨネーズ、穀物酢、 かつおだし、豆みそ、 甘辛せんべい	エネルギー 466kcal たんぱく質 21.5g 脂質 12.0g 炭水化物 71.5g 塩分 1.8g
12 土	惣菜パン 小魚 アニマルチーズ	○お茶 ビスケット	プロセスチーズ		食パン、ロールパン	麦茶、ハードビスケット	エネルギー 270kcal たんぱく質 11.0g 脂質 9.1g 炭水化物 38.2g 塩分 1.4g
15 火	ゆかりごはん 卵とじ煮 ハンバーグサラダ トマト	○お茶 オレンジ ◎牛乳 羊よかん	卵、豚肉、油揚げ、鶏ささみ、牛乳	しその実、たまねぎ、にんじん、 こまつな、レタス、きゅうり、 トマト、ネーブルオレンジ、 粉寒天	うるち米、車ふ、三温糖、 ねりごま、すりごま、さつまいも	かつお昆布だし、 こいくちしょうゆ、料理酒、合 成清酒、食塩、穀物酢、マヨ ネーズ、麦茶	エネルギー 560kcal たんぱく質 27.1g 脂質 17.9g 炭水化物 75.4g 塩分 1.0g
16 水	食パン きのこシチュー ちりじゃこサラダ トマト	○お茶 スティック野菜 ◎牛乳 パナナ	鶏もも肉、生クリーム、 しらす干し、牛乳	コーン缶、たまねぎ、にんじん、 ぶなしめじ、パセリ、レタス、 きゅうり、りんご、トマト、バナナ	食パン、じゃがいも、サラダ油、 薄力粉、有塩バター、調合油、 三温糖	ブイヨン、穀物酢、 こいくちしょうゆ、麦茶	エネルギー 482kcal たんぱく質 16.0g 脂質 19.1g 炭水化物 70.5g 塩分 1.1g
17 木	おにぎり(鮭、ふりかけ) 鶏のから揚げ ポイルウインナー だし巻き卵 ほうれん草のお浸し りんご みかん 柿	○お茶 アニマルチーズ ◎りんごゼリー	さけ、鶏もも肉、 ウィンナーソーセージ、卵、 かにかま、プロセスチーズ	焼きのり、ほうれん草、 ぶなしめじ、にんじん、りんご、 みかん、柿	うるち米、かたくり粉、揚げ油、 三温糖、調合油	食塩、おろししょうが、 おろしにんにく、 こいくちしょうゆ、料理酒、本 みりん、かつおだし、 麦茶、りんごゼリー	エネルギー 577kcal たんぱく質 21.9g 脂質 23.6g 炭水化物 75.3g 塩分 1.5g
18 金	ごはん 豚肉と大豆の磯煮 コールスローサラダ トマト	○お茶 りんご ◎牛乳 ビスケット	豚かた肉、大豆、厚揚げ、 ロースハム、牛乳	干しいたけ、にんじん、ごぼう、 キャベツ、コーン缶、きゅうり、 トマト、りんご	うるち米、しらたき、サラダ油、 三温糖	こいくちしょうゆ、 マヨネーズ、麦茶、 ハードビスケット	エネルギー 497kcal たんぱく質 18.0g 脂質 18.8g 炭水化物 71.0g 塩分 1.1g
19 土	カレーうどん 小魚 アニマルチーズ	○お茶 ウエハース	豚肉、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん	うどん、かたくり粉	かつお昆布だし、 こいくちしょうゆ、 カレーウ、麦茶、 ウエハース	エネルギー 271kcal たんぱく質 12.7g 脂質 10.3g 炭水化物 35.3g 塩分 2.0g

21 月	わかめごはん 魚の立田揚げ わかめときゅうりの酢の物 味噌汁(じゃがいも)	○お茶 せんべい ◎牛乳 きなこフレンチトースト	さば、かにかま、牛乳、卵、 きな粉	乾燥わかめ、しょうがおろし、 りょくとうもやし、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、 えのきたけ	うるち米、かたくり粉、調合油、 三温糖、じゃがいも、食パン、 有塩バター	こいくちしょうゆ、 合成清酒、穀物酢、 食塩、米みそ、かつおだし、 麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 566kcal たんぱく質 25.8g 脂質 22.4g 炭水化物 73.0g 塩分 2.6g
22 火	カレーライス コーンサラダ トマト	○牛乳 パナナ ◎シリア せんべい	豚もも肉、ロースハム、牛乳、飲む ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しょうが、 キャベツ、コーン缶、きゅうり、 トマト、バナナ	うるち米、じゃがいも	おろしにんにく、 カレーウ、食塩、 こしょう、ウスターソース、マヨ ネーズ、 甘辛せんべい	エネルギー 407kcal たんぱく質 12.5g 脂質 7.1g 炭水化物 78.9g 塩分 0.6g
23 水	ごはん きのこハンバーグ れんこんのごまマヨネーズあえ 小松菜のスープ	○お茶 せんべい ◎アシドミルク クラッカー	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵、か にかま、ベーコン、 飲むヨーグルト	たまねぎ、しいたけ、 えのきたけ、ぶなしめじ、 れんこん、にんじん、きゅうり、 こまつな	うるち米、パン粉、三温糖、 有塩バター、すりごま、 オリーブ油	こいくちしょうゆ、 合成清酒、みりん風調味料、 マヨネーズ、米みそ、穀物 酢、コンソメ、麦茶、甘辛せん べい、クラッカー	エネルギー 567kcal たんぱく質 22.1g 脂質 21.3g 炭水化物 76.1g 塩分 2.3g
24 木	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 味噌汁(わかめ しめじ)	○お茶 ウエハース ◎牛乳 大学いも	豚もも肉、卵、ロースハム、 牛乳	しょうが、たまねぎ、 にんじん、青ピーマン、 きゅうり、コーン缶、 乾燥わかめ、 ぶなしめじ	うるち米、三温糖、調合油、 かたくり粉、マカロニ、 さつまいも、いりごま	こいくちしょうゆ、 マヨネーズ、かつおだし、 米みそ、麦茶、ウエハース	エネルギー 582kcal たんぱく質 21.3g 脂質 20.7g 炭水化物 84.0g 塩分 1.9g
25 金	ごはん れんこんの鶏団子スープ 小松とまとの梅スパサラダ アニマルチーズ	○お茶 カミカミ昆布 ◎ヨーグルト 小魚	鶏ひき肉、ロースハム、 プロセスチーズ、ヨーグルト	れんこん、しょうがおろし汁、 はくさい、にんじん、しいたけ、 トマト、こまつな、梅びしお	うるち米、かたくり粉、 スパゲッティ、オリーブ油	コンソメ、 こいくちしょうゆ、昆布茶、こ しょう、食塩、麦茶	エネルギー 403kcal たんぱく質 18.3g 脂質 10.9g 炭水化物 61.0g 塩分 1.6g
26 土	焼きそば 小魚 アニマルチーズ	○お茶 ポーロ	豚かた肉、プロセスチーズ	キャベツ、にんじん、 青ピーマン、干しいたけ、 りょくとうもやし、あおのり	中華めん、調合油	食塩、白こしょう、 ウスターソース、 トマトケチャップ、 麦茶、たまごポーロ	エネルギー 379kcal たんぱく質 21.3g 脂質 9.9g 炭水化物 61.3g 塩分 1.8g
28 月	ごはん 鶏肉の甘辛煮 マセドアンサラダ 味噌汁(小松菜)	○お茶 アニマルチーズ ◎牛乳 クラッカー	鶏もも肉、卵、ロースハム、 エダムチーズ、油揚げ、 プロセスチーズ、牛乳	にんじん、きゅうり、こまつな、 たまねぎ	うるち米、薄力粉、かたくり粉、 調合油、三温糖、じゃがいも	おろししょうが、 合成清酒、かつおだし、 みりん風調味料、 こいくちしょうゆ、マヨネーズ、 米みそ、麦茶、クラッカー	エネルギー 588kcal たんぱく質 23.3g 脂質 29.2g 炭水化物 64.2g 塩分 2.2g
29 火	いなりうどん ちくわのいそべ揚げ きゅうりの昆布和え	○お茶 柿 ◎牛乳 せんべい	油揚げ、蒸しかまぼこ、 焼き竹輪、卵、牛乳	長ねぎ、にんじん、 干しいたけ、あおのり、 刻み昆布、きゅうり、だいこん、 柿	うどん、三温糖、薄力粉、 米粉、調合油	こいくちしょうゆ、 本みりん、かつおだし、 麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 439kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.4g 炭水化物 58.2g 塩分 3.2g
30 水	ごはん サーモンのきのこベジタブルソース ブロッコリーのソテー コロコロスープ	○お茶 スティック野菜 ◎牛乳 バームクーヘン	さけ、牛乳、生クリーム	マッシュルーム、ぶなしめじ、 まいたけ、たまねぎ、パセリ、 ブロッコリー、にんじん、コーン缶、 だいこん、こねぎ、きゅうり	うるち米、薄力粉、調合油、 有塩バター、サラダ油、 じゃがいも、オリーブ油	コンソメ、食塩、 白こしょう、 こいくちしょうゆ、ブイヨン、合 成清酒、麦茶、カステラ	エネルギー 550kcal たんぱく質 21.9g 脂質 18.4g 炭水化物 78.6g 塩分 0.8g
31 木	ロールパン 豆乳シチュー 和風サラダ チキンナゲット	○お茶 りんご ◎牛乳 かぼちゃのホット ケーキ	鶏もも肉、調製豆乳、 生クリーム、焼き竹輪、牛乳	たまねぎ、にんじん、セロリ、 チンゲンサイ、きゅうり、レタス、 りんご、日本かぼちゃ	ロールパン、じゃがいも、 調合油、薄力粉、有塩バター、 すりごま、三温糖、 ホットケーキミックス、 メープルシロップ	ブイヨン、食塩、白こしょう、マ ヨネーズ、トマトケチャップ、こ いくちしょうゆ、ミートボール、 麦茶	エネルギー 549kcal たんぱく質 18.4g 脂質 26.2g 炭水化物 67.7g 塩分 1.7g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です

