

# 予定献立表(通園) 令和6年10月分



城南分園

実施日	献立名		材 料 名			栄養価 (区分3・おやつ除く)	おやつ
	主食	副食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える		
1 火	ごはん	マーボー豆腐 春雨サラダ 里芋と小松菜のスープ くだもの(バナナ) 牛乳	米、里芋、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、米みそ	バナナ、にんじん、チンゲンサイ、こまつな、ねぎ、きゅうり	エネルギー 323 たんぱく質 11.7 カルシウム 154 食物繊維 2.7 食塩 1.6	とろける杏仁豆腐
2 水	ごはん	鶏肉ピカタ、ブロッコリーソテー キャベツとにんじんのごまマヨサラダ じゃがいもと長ねぎのスープ くだもの(みかん) 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、小麦粉、ごま、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、チーズ、バター	キャベツ、みかん缶、ブロッコリー、にんじん、ねぎ	エネルギー 331 たんぱく質 16.7 カルシウム 124 食物繊維 4.1 食塩 1.2	パパロア
3 木	混ぜごはん	鶏のつくね煮、いんげん 小松菜白菜海苔かつお和え 麩とほうれん草の味噌汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、砂糖、片栗粉、麩、ごま	牛乳、鶏ひき肉、米みそ、かつお節	はくさい、黄桃缶、いんげん、にんじん、ほうれん草、こまつな、ねぎ、しいたけ、かんぴょう、しょうが、のり	エネルギー 333 たんぱく質 17.0 カルシウム 146 食物繊維 4.8 食塩 1.5	かぼちゃ蒸しパン 
4 金	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃサラダ 万能ねぎと豆腐のすまし汁 くだもの(白桃缶) 牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、さけ、豆腐、米みそ	かぼちゃ、白桃缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ	エネルギー 317 たんぱく質 16.1 カルシウム 115 食物繊維 2.6 食塩 1.4	プリン
7 月	しらすごはん	厚焼き卵おろしあん 白菜と人参のごま酢和え なすと長ねぎの味噌汁 くだもの(バナナ) ココア牛乳	米、砂糖、油、ごま、片栗粉	牛乳、卵、米みそ、しらす	はくさい、なす、バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ	エネルギー 324 たんぱく質 12.7 カルシウム 151 食物繊維 2.7 食塩 1.5	フレンチトースト
8 火	三食丼	里芋と麩の煮つけ 大根とチンゲンサイの味噌汁 くだもの(りんご) 牛乳	米、里芋、砂糖、麩	牛乳、豚ひき肉、卵、バター、米みそ	だいこん、りんご、ほうれん草、チンゲンサイ	エネルギー 322 たんぱく質 14.7 カルシウム 121 食物繊維 2.5 食塩 1.5	チーズマフィン
9 水	ビーフカレー	キャベツとトマトのサラダ かぶとかぶ葉のスープ くだもの(キウイ) ヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	ヨーグルト、牛肉、牛乳、バター、チーズ	キャベツ、かぶ、ゴールデンキウイ、たまねぎ、りんご、にんじん、トマト、かぶの葉、にんにく	エネルギー 338 たんぱく質 11.4 カルシウム 145 食物繊維 4.4 食塩 1.0	りんご蒸しパン
10 木	ごはん	さわらの味噌焼き、ブロッコリー 人参ポテト 冬瓜と小松菜のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、じゃがいも、片栗粉	牛乳、さわら、バター、みそ	とうがん、白桃缶、ブロッコリー、にんじん、こまつな	エネルギー 309 たんぱく質 15.1 カルシウム 121 食物繊維 4.2 食塩 1.1	ホットケーキ
11 金	ミートソース スパゲティ	ブロッコリー人参ツナのスープ煮 じゃがいもとほうれん草のスープ くだもの(柿) 牛乳	スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶、チーズ	ブロッコリー、かき、にんじん、たまねぎ、ほうれん草	エネルギー 301 たんぱく質 14.1 カルシウム 112 食物繊維 6.2 食塩 1.7	ミルクゼリー(ジャム)
15 火	ごはん	かじきの照り焼き、マッシュポテト ほうれん草とにんじんごま和え 万能ねぎと麩の味噌汁 くだもの(黄桃缶) ヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、麩、ごま、片栗粉	ヨーグルト、ぶり、牛乳、米みそ、バター	ほうれん草、黄桃缶、にんじん、ねぎ	エネルギー 366 たんぱく質 16.7 カルシウム 137 食物繊維 3.9 食塩 1.3	ココア蒸しパン
16 水	ごはん	かぼちゃのクリームシチュー 大根とハムのサラダ 豆腐とキャベツのスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、バター、ハム	白桃缶、だいこん、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース	エネルギー 328 たんぱく質 17.3 カルシウム 132 食物繊維 2.6 食塩 1.2	チーズマフィン 

保護者勉強会

実施日	献立名		材 料 名			栄養価 (区分3・おやつ除く)	おやつ
	主食	副食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える		
17 木	ごはん	コロッケ なすのそぼろあんかけ かぶとかぶの葉の味噌汁 くだもの(りんご) 牛乳	米、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ	かぶ、りんご、なす、トマト缶、たまねぎ、かぶの葉、ねぎ	エネルギー 358 たんぱく質 13.5 カルシウム 124 食物繊維 5.8 食塩 1.2	プリン 
18 金	ごはん	豆腐のチーズ焼き、ブロッコリーソテー かぼちゃと玉ねぎの煮物 なすと白菜の味噌汁 くだもの(バナナ) 牛乳	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豆腐、チーズ、米みそ、バター	バナナ、なす、かぼちゃ、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ	エネルギー 322 たんぱく質 12.4 カルシウム 180 食物繊維 3.2 食塩 1.7	フルーツヨーグルト
21 月	ごはん	鱈のムニエルトマトソース パスタサラダ 大根とこまつなのスープ くだもの(柿) 牛乳	米、片栗粉、マヨネーズ、スパゲティ、油、小麦粉	牛乳、たら、ハム	だいこん、かき、トマト、なす、ズッキーニ、こまつな、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく	エネルギー 304 たんぱく質 14.6 カルシウム 128 食物繊維 2.9 食塩 1.4	ミルク餅(きな粉) 
22 火	食パン ママレードジャム	チキントマト煮 ツナサラダ(キャベツ・きゅうり) じゃがいもとほうれん草のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	食パン、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、ツナ缶	キャベツ、白桃缶、トマト、たまねぎ、ママレード、ほうれん草、にんじん、きゅうり、にんにく	エネルギー 319 たんぱく質 16.6 カルシウム 110 食物繊維 6.6 食塩 1.8	パパロア
23 水	ゆかり ごはん	小田巻蒸し キャベツとブロッコリーのごま和え 里芋と万能ねぎの味噌汁 くだもの(バナナ) 牛乳	米、里芋、砂糖、そうめん、ごま、片栗粉	牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、ねぎ、いんげん、にんじん、しいたけ	エネルギー 327 たんぱく質 14.0 カルシウム 141 食物繊維 2.7 食塩 1.5	かぼちゃ蒸しパン
24 木	ごはん	えび玉 白菜とほうれん草のナムル なすと玉ねぎのスープ くだもの(キウイ) ヨーグルト	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	ヨーグルト、卵、えび	はくさい、なす、ゴールデンキウイ、ほうれん草、たまねぎ、ねぎ	エネルギー 319 たんぱく質 15.3 カルシウム 146 食物繊維 2.2 食塩 1.3	バナナマフィン 
25 金	ごはん	鶏唐揚げやさいあんかけ キャベツとブロッコリーのサラダ そうめんと花麩のすまし汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、油、そうめん、片栗粉、麩	牛乳、鶏肉	みかん缶、キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、いんげん	エネルギー 350 たんぱく質 16.3 カルシウム 100 食物繊維 2.2 食塩 1.5	ぶどうゼリー
28 月	ごはん	煮込みハンバーグ、人参甘煮 キャベツときゅうりのサラダ 白菜と豆腐のスープ くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、パン粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、卵	キャベツ、黄桃缶、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、トマト缶	エネルギー 356 たんぱく質 14.2 カルシウム 125 食物繊維 2.4 食塩 1.3	ぶどうゼリー
29 火	ごはん	五目卵焼き ほうれん草と白菜のお浸し なすと長ねぎの味噌汁 くだもの(柿) 牛乳	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、米みそ、鶏ひき肉、かつお節	なす、はくさい、かき、ほうれん草、ねぎ、いんげん、にんじん、たまねぎ、しいたけ	エネルギー 302 たんぱく質 13.2 カルシウム 129 食物繊維 3.1 食塩 1.5	パウンドケーキ
30 水	ごはん	肉団子スープ煮 キャベツいんげんのソテー かぶとかぶ葉のスープ くだもの(りんご) 牛乳	米、油、はるさめ、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵、バター	キャベツ、かぶ、りんご、はくさい、にんじん、たまねぎ、いんげん、かぶの葉、しょうが	エネルギー 321 たんぱく質 13.4 カルシウム 143 食物繊維 4.1 食塩 1.3	フレンチトースト
31 木	ごはん	鶏肉のムニエルカレーソース キャベツとみかんのサラダ 大根と小松菜のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳、かぼちゃパパロア	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、バター	だいこん、キャベツ、白桃缶、みかん缶、こまつな、にんじん、たまねぎ、きゅうり、いんげん	エネルギー 402 たんぱく質 17.4 カルシウム 160 食物繊維 2.9 食塩 1.1	おかき

ハロウィン

※献立表は、3量で記載しています。1量は-60kcal、2量は-30kcalが提供量の目安です。  
※都合により、献立を変更することがあります。どうぞご了承ください。