

# 予定献立表(通園)

# 令和5年10月分

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		
2月	さつまいもごはん	豆腐のチーズ焼き	米、さつまいも、油、片栗粉	牛乳、豆腐、チーズ、米みそ、バター	かぼちゃ、黄桃缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、いんげん	エネルギー 338 たんぱく質 12.0 カルシウム 188 食物繊維 4.2 食塩 1.8	バナナ
		キャベツいんげん人参のソテー かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳					
3火	ビーフカレー	キャベツとみかんのサラダ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、小麦粉、油、砂糖	牛乳、牛肉、バター、生クリーム、チーズ	とうがん、キャベツ、りんご、たまねぎ、にんじん、みかん缶、こまつな、きゅうり、にんにく	エネルギー 318 たんぱく質 10.0 カルシウム 125 食物繊維 4.5 食塩 1.1	ホットケーキ
		冬瓜と小松菜のスープ くだもの(りんご) 牛乳					
4水	ごはん	鶏肉のマーレード焼き、ブロッコリー	米、じゃがいも、はるさめ、片栗粉、ごま油、砂糖	ダノン、鶏肉、豚ひき肉	ゴールデンキウイ、ブロッコリー、キャベツ、いんげん、ねぎ、マーレード	エネルギー 324 たんぱく質 16.2 カルシウム 136 食物繊維 5.2 食塩 1.2	とろける杏仁豆腐
		キャベツと春雨のスープ じゃがいもと万能ねぎのスープ くだもの(キウイ) ダノン					
5木	ごはん	かじきの竜田揚げ やさいあん	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、マヨネーズ	牛乳、かじき、米みそ	なす、かぼちゃ、バナナ、はくさい、ねぎ、にんじん、たまねぎ、いんげん、かんてん、しょうが	エネルギー 352 たんぱく質 14.8 カルシウム 108 食物繊維 4.3 食塩 1.5	ココア蒸しパン
		かぼちゃサラダ なすと白菜の味噌汁 くだもの(バナナ) ウルトラミルク					
6金	スパゲティ	ブロッコリー人参ツナのスープ	スパゲティ、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ缶、バター、チーズ	だいこん、ブロッコリー、白桃缶、にんじん、トマト缶、たまねぎ、こまつな、セロリ、にんにく	エネルギー 291 たんぱく質 13.1 カルシウム 124 食物繊維 3.8 食塩 1.4	おかき
		大根と小松菜のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳					
10火	ごはん	チキンのコーンマヨ焼き、ブロッコリー	じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉	ヨーグルト、鶏肉、チーズ	みかん缶、キャベツ、ブロッコリー、トマト、チンゲンサイ、クリームコーン、きゅうり	エネルギー 357 たんぱく質 16.6 カルシウム 123 食物繊維 4.6 食塩 1.1	りんご蒸しパン
		キャベツ、きゅうり、トマトのサラダ じゃがいもと青梗菜とスープ くだもの(みかん) ヨーグルト					
11水	ごはん	さわらのみそ煮、マッシュポテト	さといも、米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	牛乳、さわら、米みそ	はくさい、なし、にんじん、こまつな	エネルギー 305 たんぱく質 14.9 カルシウム 126 食物繊維 4.6 食塩 1.5	ミルク餅(きな粉)
		白菜と人参のゆかり和え 里芋と小松菜のすまし汁 くだもの(梨) 牛乳					
12木	ごはん	五目卵焼き	米、砂糖、油、片栗粉	卵、ダノン、鶏ひき肉、米みそ、かつお節	かぶ、ぶどう、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、かぶの葉、たまねぎ、しいたけ、のり	エネルギー 318 たんぱく質 13.3 カルシウム 181 食物繊維 2.9 食塩 1.4	チーズマフィン
		キャベツ人参ほうれん草の湯かとお和え かぶとかぶの葉の味噌汁 くだもの(ぶどう) ダノン					
13金	ごはん	マーボーナス	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、米みそ、バター	なす、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しめじ、グリーンピース、にんにく	エネルギー 311 たんぱく質 12.9 カルシウム 116 食物繊維 3.3 食塩 1.2	フルーツヨーグルト
		キャベツ人参しめじソテー 卵・ほうれん草のスープ くだもの(バナナ) 牛乳					
16月	青菜ごはん	えび玉	米、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、卵、えび	かき、だいこん、はくさい、チンゲンサイ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、ねぎ	エネルギー 316 たんぱく質 14.3 カルシウム 147 食物繊維 1.9 食塩 1.5	かぼちゃ蒸しパン
		春雨サラダ 大根と白菜のスープ くだもの(柿) 牛乳					
17火	ごはん	肉団子スープ	米、砂糖、はるさめ、ごま、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵	なす、はくさい、ブロッコリー、白桃缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが	エネルギー 315 たんぱく質 13.5 カルシウム 140 食物繊維 2.8 食塩 1.2	フレンチトースト
		キャベツとブロッコリーのごま和え なすと小松菜のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳					

# 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		
18水	食パン	マカロニグラタン	食パン、小麦粉、マカロニ、油、パン粉	ヨーグルト、牛乳、鶏ひき肉、バター、チーズ	キャベツ、かぶ、みかん缶、きゅうり、かぶの葉、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、いちごジャム、グリーンピース	エネルギー 353 たんぱく質 14.0 カルシウム 203 食物繊維 4.6 食塩 1.5	バナナマフィン
		いちごジャム					
19木	三色丼	里芋と麩の煮つけ	米、里芋、麩、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆腐、卵、米みそ、バター	りんご、ほうれんそう、キャベツ	エネルギー 338 たんぱく質 16.2 カルシウム 130 食物繊維 2.4 食塩 1.5	とろける杏仁豆腐
		豆腐とキャベツの味噌汁 くだもの(りんご) 牛乳					
20金	ごはん	煮込みハンバーグ、にんじん甘煮	米、砂糖、そうめん、パン粉、油、麩、片栗粉	ダノン、豚ひき肉、牛ひき肉、卵	キャベツ、黄桃缶、にんじん、たまねぎ、きゅうり、トマト缶	エネルギー 375 たんぱく質 14.4 カルシウム 142 食物繊維 2.3 食塩 1.5	ミルクココアプリン
		キャベツときゅうりのサラダ そうめんと花麩のすまし汁 くだもの(黄桃缶) ダノン					
23月	ごはん	かぼちゃのクリームシチュー	米、小麦粉、油	ヨーグルト、鶏肉、牛乳、バター	とうがん、ゴールデンキウイ、キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、グリーンピース	エネルギー 337 たんぱく質 16.4 カルシウム 135 食物繊維 2.4 食塩 1.0	ホットケーキ
		キャベツときゅうりとブロッコリーのサラダ 冬瓜と万能ねぎのスープ くだもの(キウイ) ヨーグルト					
24火	ごはん	鱈のムニエルカレーソース	米、里芋、小麦粉、油	牛乳、たら、バター	バナナ、たまねぎ、トマト、にんじん、なす、チンゲンサイ、ズッキーニ、いんげん、にんにく	エネルギー 324 たんぱく質 14.3 カルシウム 116 食物繊維 3.2 食塩 1.3	プリン
		ラタトゥイユ 里芋と青梗菜のスープ くだもの(バナナ) 牛乳					
25水	くりごはん	ブロッコリー豆腐	米、砂糖、くり、ごま、麩、片栗粉	牛乳、卵、米みそ	ほうれんそう、ぶどう、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	エネルギー 312 たんぱく質 13.3 カルシウム 158 食物繊維 2.8 食塩 1.6	チーズ蒸しパン
		ほうれん草とにんじんごま和え 麩と玉ねぎの味噌汁 くだもの(ブドウ) 牛乳					
26木	ごはん	ポークビーンズ	米、砂糖、小麦粉、油	牛乳、豚肉、大豆、ツナ缶、米みそ、生クリーム、バター	キャベツ、だいこん、黄桃缶、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、グリーンピース	エネルギー 345 たんぱく質 15.1 カルシウム 127 食物繊維 3.8 食塩 1.4	ミルク餅(きな粉)
		キャベツときゅうりのツナサラダ 大根と長ねぎの味噌汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳					
27金	ごはん	チキンカツ	米、油、小麦粉、パン粉、片栗粉	ヨーグルト、鶏肉、卵、米みそ、かつお節	なす、キャベツ、みかん缶、トマト缶、こまつな、にんじん、のり	エネルギー 354 たんぱく質 16.6 カルシウム 140 食物繊維 3.1 食塩 1.2	ゼリー
		キャベツ人参湯かとお和え なすと小松菜の味噌汁 くだもの(みかん) ヨーグルト					
30月	ごはん	いわのふわふわハンバーグ、いんげん	米、じゃがいも、砂糖、パン粉、片栗粉	牛乳、冷凍豆腐、いわし、卵、米みそ	かぶ、バナナ、いんげん、たまねぎ、かぶの葉、ねぎ、にんじん、いんげん、しょうが	エネルギー 318 たんぱく質 13.8 カルシウム 161 食物繊維 6.1 食塩 1.5	フレンチトースト
		野菜の煮物 かぶとかぶの葉のすまし汁 くだもの(バナナ) 牛乳					
31火	ごはん	チキントマト煮	米、マヨネーズ、ごま、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ缶	なす、りんご、トマト、いんげん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ひじき、にんにく	エネルギー 317 たんぱく質 16.2 カルシウム 130 食物繊維 5.5 食塩 1.5	デザートがついたおやつなし
		ツナマヨひじきサラダ なすとほうれん草のスープ くだもの(りんご) 牛乳、かぼちゃバナナ					

※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。