



10月献立表



品川学藝保育園

2024年

曜日	日付			昼食	材料名(献立)				おやつ(午前)		おやつ(午後)		栄養価
					主にかからだをつくるもの	主にかからだの働きを助けるもの	主に歯やかものことになるもの	調味料	献立	献立	材料		
火	1	15	29	のっぺいうどん 粉ふき芋 ブロッコリーのしらす和え 麦茶	鶏肉 しらす	大根・しめじ・万能ねぎ・だし昆布 ドライパセリ ブロッコリー・人参	うどん・でん粉 じゃが芋	だし・醤油・本みりん・塩 塩 醤油 麦茶	牛乳	きなこおにぎり バナナ(15日はパン) 牛乳	米(国産)・きな粉 塩 バナナ 牛乳	エ 474 kcal た 21.8 g 脂 10.5 g Ca 293 mg 塩 1.6 g	
水	2	16	30	白身魚の西京焼 小松菜の納豆和え ごはん 芋の子汁 麦茶	たら・白みそ 納豆 豚肉	小松菜・人参 長ねぎ・しめじ・ごぼう	砂糖・油 米(国産) 里芋	料理酒・本みりん 醤油 だし・醤油・塩 麦茶	牛乳	さつま芋フライ 柿 牛乳	さつま芋・油 塩 柿 牛乳	エ 490 kcal た 23.6 g 脂 16.5 g Ca 311 mg 塩 1.6 g	
木	3	17	31	チキンソテーアップルソース ツナサラダ ロールパン スープ 麦茶 	鶏肉 ツナフレーク	りんご キャベツ・きゅうり・人参 ほうれん草・玉ねぎ・しめじ	小麦粉・油・砂糖・でん粉 油・砂糖 バターロールパン	塩・醤油・料理酒 酢・塩 コンソメ 麦茶	牛乳	チャーハン バナナ 牛乳 	米(国産)・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・コーン ピーマン・油・鶏がらスープ・塩・醤油 バナナ 牛乳	エ 524 kcal た 26.6 g 脂 20.7 g Ca 246 mg 塩 1.9 g	
金	4	18	ドライカレー 彩りサラダ スープ 麦茶	豚ひき肉・大豆 ウインナー	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが トマト・キャベツ・きゅうり・コーン わかめ・もやし	米(国産)・油 砂糖・オリーブ油	カレーパウダー・コンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース・塩 酢・塩 コンソメ 麦茶	牛乳	塩ちんすこう オレンジ 牛乳	小麦粉・油 砂糖・塩 オレンジ 牛乳	エ 571 kcal た 19.7 g 脂 20.9 g Ca 262 mg 塩 1.8 g		
土	5	19	豚丼 ほうれん草のごま和え 味噌汁 麦茶	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ ほうれん草・もやし わかめ	米(国産)・砂糖・でん粉 白ごま・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし 麦茶	牛乳	かぼちゃ蒸しパン パン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 牛乳・かぼちゃ パンアップル 牛乳	エ 625 kcal た 26.3 g 脂 18.6 g Ca 372 mg 塩 1.4 g		
月	7	21	さけのちゃんちゃん焼 ポテトサラダ ごはん すまし汁 麦茶	さけ・白みそ ツナフレーク 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参・えのきたけ 人参・きゅうり オクラ	油・砂糖 じゃが芋・マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)	料理酒・塩・本みりん・醤油 塩 だし・醤油・塩 麦茶	牛乳	りんごかん オレンジ 牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖 オレンジ 牛乳	エ 452 kcal た 21.4 g 脂 14.8 g Ca 275 mg 塩 1.6 g		
火	8	22	塩ラーメン 焼さつま芋 大根のさっぱり和え 麦茶	豚肉 かまぼこ	玉ねぎ・人参・キャベツ 大根・きゅうり	ラーメン・油・調合ごま油 さつま芋・油 砂糖	醤油・鶏がらスープ・塩・本みりん 塩 酢・醤油 麦茶	牛乳	ひじきおにぎり バナナ 牛乳	米(国産)・油揚げ・ごぼう・人参・ひじき 醤油・本みりん・料理酒・だし バナナ 牛乳	エ 532 kcal た 21.0 g 脂 15.7 g Ca 302 mg 塩 2.5 g		
水	9	23	秋野菜マーボー れんこんサラダ ごはん スープ 麦茶	豆腐・豚ひき肉・赤みそ ツナフレーク かまぼこ	しょうが・玉ねぎ・ごぼう・人参・生しいたけ れんこん・人参・ほうれん草 わかめ・キャベツ	砂糖・調合ごま油・でん粉 マヨネースタイプ(卵不使用)・白ごま 米(国産)	醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 醤油 鶏がらスープ 麦茶	牛乳	ジャムバター2色サンド 柿 牛乳	食パン・いちごジャム バター・砂糖 柿 牛乳	エ 594 kcal た 23.1 g 脂 21.1 g Ca 320 mg 塩 2.5 g		
木	10	24	ボークビーンズ コールスローサラダ 胚芽ロールパン スープ 麦茶	大豆・豚肉 ウインナー	玉ねぎ・人参・しょうが キャベツ・きゅうり・コーン・人参 なす・小松菜	油・砂糖 砂糖・油 胚芽ロールパン	トマトケチャップ・中濃ソース・塩 酢・醤油 コンソメ 麦茶	牛乳	きのこピラフ バナナ 牛乳	米(国産)・コンソメ・塩・ウインナー・玉ねぎ しめじ・えのきたけ・油・ドライパセリ バナナ 牛乳	エ 470 kcal た 18.7 g 脂 17.7 g Ca 296 mg 塩 1.8 g		
金	11	25	鶏肉の塩こうじ焼 厚揚げと白菜の煮浸し ごはん 味噌汁 麦茶	鶏肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	白菜・人参・さやいんげん えのきたけ・ほうれん草	油 砂糖 米(国産) さつま芋	塩こうじ 醤油・本みりん・だし だし 麦茶	牛乳	キャロットパンケーキ オレンジ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・人参 オレンジ 牛乳	エ 561 kcal た 22.9 g 脂 15.8 g Ca 304 mg 塩 1.6 g		
土	12	26	肉うどん 里芋のりマヨサラダ ブロッコリーのお浸し 麦茶	豚肉 かつお節	玉ねぎ・しめじ・ほうれん草・だし昆布 きゅうり・あおさのり ブロッコリー・人参	うどん・砂糖 里芋・マヨネースタイプ(卵不使用)	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 塩 醤油 麦茶	牛乳	焼おにぎり みかん 牛乳	米(国産)・油 醤油・本みりん みかん(缶詰) 牛乳	エ 548 kcal た 23.1 g 脂 17.1 g Ca 320 mg 塩 2.0 g		
月		28	肉じゃが 切干大根のハリハリ和え ごはん 味噌汁 麦茶	豚肉 かまぼこ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん 切干大根・きゅうり・人参 キャベツ・わかめ	じゃが芋・糸こんにゃく(白滝)・砂糖 調合ごま油・砂糖・白ごま 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・酢 だし 麦茶	牛乳	パンヨーグルト オレンジ りんごジュース	パン(缶詰)・ヨーグルト 砂糖 オレンジ りんごジュース	エ 409 kcal た 14.5 g 脂 7.8 g Ca 176 mg 塩 1.2 g		

栄養価の平均 エネルギー(エ) 528kcal たんぱく質(た) 22.6g 脂質(脂) 17.0g カルシウム(Ca) 319mg 食塩相当量(食塩) 1.8g

★発注の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

★保育園での食事が安全に摂れるよう、お子さんが食べたことのない食品はご家庭でお試下さいませ、ご協力をお願いいたします。