

# 10月 献立表 幼児食

2024年 10月

北浦こども園

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	はちみつバターパン さわらのトマトソース ブロッコリーとさつまいものごまサラダ スープ(キャベツ・えのき・わかめ)	○スポーツドリンク ◎牛乳(おやつ) ◎ココナッツサブレ	さわら、牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶、ブロッコリー、にんじん、カットわかめ、キャベツ、えのきたけ、レモン	食パン、はちみつ、有塩バター、米粉、調合油、炒め油、さつまいも、上白糖、ごま油、すりごま	こしょう、食塩、こいくちしょうゆ、米酢、コンソメ、水、サブレ	エネルギー 606kcal たんぱく質 21.1g 脂質 24.7g 炭水化物 81.9g 塩分 1.9g
2 水	わかめごはん 鶏肉のレモン風味照り焼き 小松菜のツナ和え 味噌汁(大根・じゃがいも・長ねぎ)	○スポーツドリンク ◎牛乳(おやつ) ◎かにパン	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳	カットわかめ、レモン、こまつな、だいごん、長ねぎ	うるち米、かたくり粉、調合油、上白糖、じゃがいも	食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、水、かつお・昆布だし、米みそ、菓子パン	エネルギー 515kcal たんぱく質 22.6g 脂質 16.7g 炭水化物 73.3g 塩分 2.4g
3 木	けんちんうどん ほうれん草とキャベツのじゃこ和え バナナ(45g)	○スポーツドリンク ◎牛乳(おやつ) ◎おから米粉ココアマフィン	豚かたロース、木綿豆腐、しらす干し、牛乳、おから、豆乳	だいごん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、バナナ、レモン	ごま油、上白糖、米粉、調合油	干しうどん、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、水、ベーキングパウダー、ビュアココア	エネルギー 523kcal たんぱく質 19.5g 脂質 19.3g 炭水化物 73.6g 塩分 2.2g
4 金	ごはん かじきの味噌バターソース もやしとキャベツの炒め物 スープ(チンゲン菜・たまねぎ・わかめ)	○スポーツドリンク ◎牛乳(おやつ) ◎えびせん	めかじき、牛乳	りょくとうもやし、キャベツ、にら、チンゲンサイ、たまねぎ、カットわかめ、レモン	うるち米、調合油、上白糖、食塩不使用バター、炒め油、ごま油	水、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩、かつえびせん	エネルギー 437kcal たんぱく質 17.8g 脂質 15.5g 炭水化物 60.1g 塩分 1.8g
5 土	マーボー丼 春雨の中華和え	○スポーツドリンク ◎牛乳(おやつ) ◎菓子	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳	にんにく、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、にら、しょうがおろし汁、りょくとうもやし、きゅうり、レモン	精白米、ごま油、上白糖、かたくり粉、ほろさめ	こいくちしょうゆ、米みそ、米酢、水、食塩	エネルギー 468kcal たんぱく質 21.2g 脂質 14.9g 炭水化物 68.6g 塩分 1.6g
7 月	ごはん さばのごま焼き 根野菜の煮物 味噌汁(キャベツ・たまねぎ・油揚げ)	○スポーツドリンク ◎牛乳(おやつ) ◎プリン	さば、油揚げ、牛乳	だいごん、にんじん、れんこん、ごぼう、干しいたけ、さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、レモン	うるち米、すりごま、さといも、炒め油、上白糖	水、こいくちしょうゆ、本みりん、戻し汁、かつお・昆布だし、米みそ、食塩、カスタードプリン	エネルギー 539kcal たんぱく質 24.7g 脂質 21.5g 炭水化物 70.6g 塩分 1.8g
8 火	ジャムサンド タンドリーチキン みどりのフレンチサラダ スープ(かぶ・たまねぎ・わかめ)	○スポーツドリンク ◎牛乳(おやつ) ◎たまきおにぎり	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、牛乳	いちごジャム、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、さやいんげん、かぶ、カットわかめ、レモン、こねぎ	ロールパン、調合油、上白糖、ごま油、うるち米、ごま、板ふ	カレー粉、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、食塩、米酢、こしょう、かつお・昆布だし、水、めんつゆ	エネルギー 608kcal たんぱく質 23.6g 脂質 20.4g 炭水化物 87.4g 塩分 1.9g
9 水	三色丼(豚肉・にんじん・ほうれん草) かぼちゃの煮物 すまし汁(豆腐・にんじん・白菜)	○スポーツドリンク ◎牛乳(おやつ) ◎ココアパン	豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳	にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、はくさい、レモン	うるち米、炒め油、上白糖、いりごま、食パン	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、ミルクココア	エネルギー 499kcal たんぱく質 20.2g 脂質 15.1g 炭水化物 76.9g 塩分 2.0g
10 木	五目あんかけ焼きそば 蒸しぎょうざ もやしときゅうりのサラダ	○スポーツドリンク ◎牛乳(おやつ) ◎せんべい	鶏もも肉、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、グリーンピース、りょくとうもやし、きゅうり、レモン	蒸し中華めん、ごま油、かたくり粉、上白糖	かつお・昆布だし、食塩、こいくちしょうゆ、ぎょうざ、ごまドレッシング、水、しょうゆせんべい	エネルギー 591kcal たんぱく質 23.6g 脂質 15.6g 炭水化物 96.7g 塩分 2.5g
11 金	ごはん ホキの竜田揚げ キャベツとわかめサラダ 豆乳味噌汁(たまねぎ・ほうれん草・コーン)	○スポーツドリンク ◎牛乳(おやつ) ◎源氏パイ	ホキ、豆乳、牛乳	キャベツ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、たまねぎ、ほうれんそう、レモン	うるち米、かたくり粉、揚げ油、上白糖、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつお・昆布だし、米みそ、食塩、リーフパイ	エネルギー 570kcal たんぱく質 19.5g 脂質 22.0g 炭水化物 78.3g 塩分 1.5g
12 土	クリームコーンスパゲティ ももの缶詰	○スポーツドリンク ◎牛乳(おやつ) ◎菓子	ツナ缶、豆乳、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、黄桃缶、もも缶、レモン	スパゲティ、炒め油、上白糖	かつお・昆布だし、食塩、こしょう、水	エネルギー 399kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.3g 炭水化物 59.0g 塩分 1.0g
15 火	ごはん 筑前煮 小松菜ともやしのごま和え 味噌汁(大根・なめこ・長ねぎ)	○スポーツドリンク ◎牛乳(おやつ) ◎歌舞伎揚げ	鶏もも肉、牛乳	れんこん、にんじん、干しいたけ、さやいんげん、こまつな、りょくとうもやし、だいごん、カットなめこ、長ねぎ、レモン	うるち米、炒め油、さといも、上白糖、すりごま	水、戻し汁、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、甘辛せんべい	エネルギー 463kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.6g 炭水化物 77.4g 塩分 1.6g

16	中華丼 きゅうりとじゃこのナムル スープ(豆腐・かぶ・キャベツ)	○スポーツドリンク ◎牛乳(おやつ) ◎辛けんぴ	豚もも肉、しらす干し、木綿豆腐、牛乳	ほくさい、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、きゅうり、かぶ、キャベツ、レモン	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、すりごま	水、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、清酒、かつお・昆布だし、米酢、辛かりんとう	エネルギー 459kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.8g 炭水化物 64.9g 塩分 2.1g
17		○スポーツドリンク ◎おかき ◎つぶつぶももゼリー		レモン、黄桃缶、もも缶、粉寒天	上白糖	水、食塩、しょうゆせんべい	エネルギー 93kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.2g 炭水化物 22.1g 塩分 0.2g
18	ごはん 鶏肉のマレーシア風煮込み ブロッコリーのたまねぎドレッシング和え スープ(キャベツ・にんじん・にら)	○スポーツドリンク ◎牛乳(おやつ) ◎パウムクーヘン	鶏もも肉、牛乳	りんごジュース、トマト、ブロッコリー、コーン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、レモン	うるち米、上白糖、ごま油	水、ウスターソース、トマトケチャップ、あらびきマスタード、カレー粉、食塩、こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし、バターケーキ	エネルギー 485kcal たんぱく質 19.9g 脂質 18.3g 炭水化物 65.5g 塩分 1.6g
19	焼きそば スープ(ほうれん草・たまねぎ・コーン)	○スポーツドリンク ◎牛乳(おやつ) ◎菓子	豚もも肉、牛乳	キャベツ、りょうとうもやし、にんじん、青ピーマン、あおのり、ほうれん草、たまねぎ、コーン缶、レモン	蒸し中華めん、炒め油、ごま油、上白糖	濃厚ソース、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩、水	エネルギー 291kcal たんぱく質 15.4g 脂質 11.6g 炭水化物 37.0g 塩分 1.3g
21	ごはん 鶏肉のごま照り焼き ひじきと小松菜のナムル 味噌汁(かぼちゃ・大根・長ねぎ)	○スポーツドリンク ◎牛乳(おやつ) ◎焼きビーフン	鶏もも肉、牛乳、豚もも肉	ごまつな、干しひじき、かぼちゃ、だいごん、長ねぎ、レモン、りょうとうもやし、赤パプリカ、黄パプリカ、にら	うるち米、かたくり粉、上白糖、いりごま、調合油、ごま油、ビーフン	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつお・昆布だし、米みそ、食塩	エネルギー 523kcal たんぱく質 22.6g 脂質 18.3g 炭水化物 71.2g 塩分 1.9g
22	黒糖パン かじきのチーズ焼き キャロットサラダ スープ(豆腐・チンゲン菜・たまねぎ)	○スポーツドリンク ◎牛乳(おやつ) ◎ハーベスト	めかじき、ピザ用チーズ、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、レモン	うるち米、上白糖、ごま油	水、食塩、こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし、サブレ	エネルギー 473kcal たんぱく質 21.2g 脂質 15.7g 炭水化物 66.3g 塩分 1.5g
23	ポークカレーライス コールスローサラダ バインヨーグルト	○スポーツドリンク ◎牛乳(おやつ) ◎はんぺんお好み焼き	豚もも肉、ブレンヨーグルト、牛乳、はんぺん	たまねぎ、にんじん、福神漬、キャベツ、コーン缶、レモン、パイナップル缶、あおのり	うるち米、じゃがいも、炒め油、上白糖、調合油	水、カレールウ、米酢、食塩、お好み焼きソース	エネルギー 575kcal たんぱく質 24.3g 脂質 19.1g 炭水化物 84.9g 塩分 3.6g
24	きのごとつなのスパゲッティ 白菜のサラダ(ささみ) コンソメスープ	○スポーツドリンク ◎牛乳(おやつ) ◎和菓子	ツナ缶、かつお節、鶏ささみ、牛乳	たまねぎ、えのきたけ、ぶなしめじ、マッシュルーム、にんじん、ほくさい、きゅうり、コーン缶、ごまつな、レモン	スパゲッティ、炒め油、上白糖	こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、米酢、コンソメ、水、甘納豆	エネルギー 316kcal たんぱく質 18.0g 脂質 8.0g 炭水化物 47.7g 塩分 2.1g
25	ごはん 豚肉のねぎ塩レモン炒め 揚げなすとじゃこの和え物 味噌汁(キャベツ・油揚げ・わかめ)	○スポーツドリンク ◎牛乳(おやつ) ◎ブルーベリーパイ	豚もも肉、しらす干し、油揚げ、牛乳	長ねぎ、にんじん、レモン、なす、キャベツ、カットわかめ	うるち米、炒め油、揚げ油、上白糖	水、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、アップルパイ	エネルギー 513kcal たんぱく質 21.7g 脂質 23.0g 炭水化物 59.8g 塩分 1.7g
28	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーのバター醤油ソテー 味噌汁(ほうれん草・もやし・油揚げ)	○りんごジュース ◎おかき ◎フルーツ杏仁	ペにぎげ、ハルメザンチーズ、油揚げ	コーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、りょうとうもやし、りんごジュース、パイナップル、みかん缶、白桃缶	うるち米、食塩不使用バター	水、食塩、白こしょう、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、しょうゆせんべい、ミルクゼリー	エネルギー 455kcal たんぱく質 20.8g 脂質 14.6g 炭水化物 64.0g 塩分 1.7g
29	クロワッサン 鶏肉のピザ風焼き キャベツとわかめサラダ クリームコンソメスープ	○オレンジジュース ◎牛乳(おやつ) ◎青菜じゃこおにぎり	鶏もも肉、ピザ用チーズ、牛乳、しらす干し	たまねぎ、青ピーマン、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、オレンジジュース、ごまつな	クロワッサン、上白糖、うるち米	トマトケチャップ、ウスターソース、米酢、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩、水	エネルギー 528kcal たんぱく質 21.0g 脂質 21.6g 炭水化物 67.5g 塩分 2.6g
30	マーボー丼 小松菜ともやしのごま和え 味噌汁(さつまいも・たまねぎ・にんじん)	○カップゼリー ◎牛乳(おやつ) ◎スナック菓子	豚ももミンチ、絹ごし豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ごまつな、りょうとうもやし	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、すりごま、さつまいも	水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、米みそ、オレンジゼリー、コーンスナック	エネルギー 472kcal たんぱく質 17.2g 脂質 14.0g 炭水化物 74.1g 塩分 1.4g
31	スパゲッティミートソース ブロッコリーとりんごのヨーグルトサラダ スープ(かぶ・キャベツ・コーン)	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎洋菓子	豚ひき肉、ブレンヨーグルト、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ホルトマト缶、グリーンピース、ブロッコリー、りんご、かぶ、コーン缶、りんごジュース	スパゲッティ、炒め油、上白糖、米粉	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、食塩、こしょう、ワッフル	エネルギー 566kcal たんぱく質 23.9g 脂質 20.3g 炭水化物 81.6g 塩分 1.6g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です