

10月 予定献立 令和4年





主食		主な食材	おやつ	主な食材	夕食
: ご飯(米)	.鶏の照り焼き じゃこのサラダ 小松菜と厚揚げのみそ汁	鶏肉 醤油 みりん 酒 じゃこ 大根 人参 胡瓜 醤油 素精糖 酢 塩 菜種油 小松菜 玉葱 厚揚げ にぼしだし 味噌	りんごゼリー クラッカー 牛乳	りんごジュース 寒天 りんご レモン 素精糖 クラッカー	
中華麺	焼きそば 大根と胡瓜のごま酢和え もやしとしめじのスープ	豚肉 キャベツ もやし 人参 玉葱 ソース 塩 菜種油 酒 醤油 大根 胡瓜 酢 素精糖 塩 ごま 鶏ひき肉 もやし しめじ ほうれん草 塩 醤油 かつお昆布だし	チキンナゲット 果物 牛乳	鶏モモ挽肉 さみ挽肉 豆腐 塩 片栗粉 菜種油 マヨネーズ トマトケチャップ	混ぜご飯 煮物 汁物
(ご飯(米)	鮭フライ じゃが芋とコーンソテー 豆腐のすまし汁	鮭 酒 塩 小麦粉 パン粉 ソース 菜種油 じゃが芋 玉葱 コーン さやいんげん 塩 醤油 菜種油 小松菜 豆腐 葱 塩 醤油 かつお昆布だし	★蒸し饅頭 果物 牛乳	さつま芋 小麦粉 素精糖 BP	炒飯 サラダ 汁物
ご飯(米)	豚肉のケチャップ炒め こんにゃくの土佐煮 キャベツと胡瓜の浅漬け 根菜のみそ汁	豚肉 玉葱 ピーマン 赤ピーマン ケチャップ 塩 酒 菜種油 ソース つきこんにゃく かつお節 醤油 みりん 菜種油 キャベツ 胡瓜 塩 大根 ごぼう 人参 葱 味噌 にぼしだし	中華おこわ	米 もち米 焼き豚 よ 年雄 みりん 置油ま油 ごま	おにぎり 和え物 汁物
ご飯(米)	魚の野菜あんかけ 南瓜の煮物 玉葱と若芽のすまし汁	すずき 片栗粉 酒 塩 菜種油 玉葱 人参 えのき 醤油 素精糖みりん 南瓜 醤油 素精糖 玉葱 若芽 塩 醤油 かつお昆布だし	スノーボール 果物 牛乳	小麦粉 BP 卵 バター 素精糖 粉糖	スパゲティ サラダ 汁物
: ご飯(米)	油淋鶏 人参とごぼうの煮物 豆もやしのナムル じゃが芋のみそ汁	鶏肉 醤油 酒 生姜 片栗粉 菜種油 葱 酢 素精糖 にんにく ごま油 人参 ごぼう 醤油 素精糖 菜種油 豆もやし 胡瓜 素精糖 塩 酢 ごま油	ライスコロッケ	米 ツナ 玉葱 チチャップ 塩 パラ粉 小乗種油	ご飯 焼きもの 汁物
: ご飯(米)	豚丼 若芽としらすのサラダ ★ポカポカ汁	米 豚肉 ごぼう たけのこ 玉葱 人参 三つ葉 塩 醤油 片栗粉 菜種油 酒 かつおだし 若芽 しらす 胡瓜 人参 酢 塩 菜種油 えのき 玉葱 生揚げ 大根 万能葱 生姜 塩 醤油 かつお昆布だし	ゆかり おにぎり 果物 牛乳	米 ゆかり	
うどん	ほうとううどん 真珠蒸し 大根と胡瓜の練り梅和え	豚肉 油揚げ 人参 南瓜 えのき しめじ 大根 ごぼう 酒 味噌 醤油 かつおだし 塩 豚挽き肉 玉葱 れんこん もち米塩 醤油 酒 ごま油 生姜 大根 胡瓜 素精糖 練り梅	さつま芋 おにぎり 果物 牛乳	米 さつま芋 塩 黒ごま 酒	ご飯 焼きもの 汁物
(ご飯(米)	秋刀魚の塩焼き ひじきの煮物 ほうれん草の胡麻和え 具沢山汁	秋刀魚 塩 ひじき 人参 油揚げ 菜種油 素精糖 醤油 ほうれん草 キャベツ 素精糖 ごま 醤油 大根 ごぼう 人参 椎茸 豆腐 万能葱 塩 醤油 かつおだし	フルーツ寒天 クラッカー 牛乳	寒天 みかん パイン 素精糖 レモン クラッカー	スパゲティ サラダ 汁物
(米、ゆか り)	ほうれん草とコーンのソテ- トマト	トマト	りんごケーキ	りんご 小麦粉 BP 素精糖 卵 バター 牛乳 12日豆乳ホイッ プ	混ぜご飯 煮物 汁物
パンドミ	グラタン	現肉 玉葱 しめじ パセリ 牛乳 小麦粉 パター 塩 菜種油 粉チーズ チーズ パン粉 ブロッコリー 人参 キャベツ パプリカ 素精糖 酢 塩 菜種油 鶏挽肉 キャベツ じゃが芋 人参 塩 玉葱 昆布 かつおだし	果物 牛乳 焼きビーフン 果物 牛乳	ビーフン キャベツ 塩 人参 玉葱 豚肉 菜種油 ソース 醤油	おにぎり 和え物 汁物
			ふかし芋 果物 牛乳	さつま芋 塩	炒めご飯 和え物 汁物
	中華	調の照り焼き にゃこのサラダ 小松菜と厚揚げのみそ汁 焼きそば 大根としいの 大根としいの 大水の 大の 大	類の照り焼き じゃこのサラダ 小松菜と厚揚げのみそ汁 小松菜 玉葱 厚揚げ にほしだし 味噌 原きそば 中華麺 大根 砂瓜のごま酢和え 大根 砂瓜 番木 素精糖 塩 ごま もやしとしめじのスープ		一面(米) しゃしのサラダ しゃし 大祖 人参 胡瓜 醤油 素精糖 群 塩 葉種油 ワンファーフ マスリー マスリー マスリース マス

しもほうや保育園

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
今月の平均栄養価(幼児	590kcal	21.5g	19.6g	257mg
栄養目標量	596kcal	20.0g	19.0g	258mg