

令和6年

10月の献立

久良岐保育園

| 日 | 曜日 | 1.2歳児 朝おやつ | 給食 | 食材 | おやつ | 食材 | 1.2歳児 エネルギー たんぱく質 | 3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質 |
|----|----|----------------------|--|---|------------------------|---|-------------------------|---------------------------|
| 1 | 火 | 牛乳 バナナ | ごはん マーボ豆腐 ナムル風煮浸し もやしスープ | 豚挽 豆腐 玉葱 ねぎ にんにく 生姜 片栗粉 ごま油 チンゲン菜 人参 もやし 油揚げ ごま油 もやし には | 牛乳 大学芋 | さつまいも 油 ごま | 524 kcal 19.8 g | 533 kcal 19.4 g |
| 2 | 水 | 牛乳 柿 | 黒糖パン レバー入りポークビーンズ シーチキンサラダ オニオンスープ | 豚挽 豚レバー 人参 玉葱 じゃがいも 大豆 トマト缶 グリンピース ケチャップ ツナ缶 キャベツ きゅうり 人参 レモン マヨネ 玉葱 パセリ | 麦茶 中華おこわ | 米 もち米 ごぼう ごま油 のり 人参 グリンピース しらす干し ソース | 384 kcal 16.7 g | 407 kcal 16.7 g |
| 3 | 木 | 牛乳 バナナ | ごはん 厚揚げ田楽 大根と里芋のそぼろ煮 味噌汁 | 生揚げ ごま油 すりごま 小葱 鶏もも挽 大根 里芋 人参 片栗粉 三つ葉 玉葱 わかめ | 牛乳 カレー肉まん ウエハース | 食パン 豚挽 玉葱 人参 カレー粉 片栗粉 | 566 kcal 22.8 g | 575 kcal 23.1 g |
| 4 | 金 | 牛乳 食べる 煮干し | ごはん とんかつ 塩もみ ミニトマト 具だくさん味噌汁 | 豚ロース 薄力粉 パン粉 油 ソース ケチャップ キャベツ きゅうり 大根 人参 ねぎ ごぼう | 牛乳 フルーツゼリー ウエハース | | 623 kcal 24.6 g | 679 kcal 25.2 g |
| 7 | 月 | 麦茶 ヨーグルト (きなこ) | ごはん 鶏肉の甘辛煮 にんじんしりしり さつまいもの甘煮 味噌汁 | 手羽元 ねぎ 生姜 人参 ツナ缶 ごま油 さつまいも キャベツ 玉葱 | 牛乳 フライドポテト | じゃが芋 青のり 油 | 443 kcal 16.2 g | 531 kcal 18.9 g |
| 8 | 火 | 麦茶 ふかし芋 | ごはん 豚肉の柳川風 こふき芋 味噌汁 | 豚もも 卵 ごぼう 玉葱 人参 しらたき じゃが芋 パセリ えのき 油揚げ | 麦茶 バナナヨーグルト | バナナ ヨーグルト コーンフレーク | 371 kcal 12.7 g | 386 kcal 15.1 g |
| 9 | 水 | 麦茶 食べる 煮干し | ビビンバ丼 牛乳寒天 中華風春雨スープ | 米 豚挽 小松菜 人参 もやし 大根 生姜 にんにく ごま油 牛乳寒天の素 牛乳 パイン缶 春雨 キャベツ 人参 | 麦茶 たぬきうどん | うどん ねぎ かまぼこ 揚げ玉 めんつゆ | 344 kcal 12.4 g | 418 kcal 14.1 g |
| 10 | 木 | 牛乳 バナナ | ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきと野菜の炒め物 いもこ汁 | 豚ロース 生姜 ひじき 人参 キャベツ たけのこ 竹輪 ごま油 里芋 しめじ ねぎ こんにやく | 牛乳 チーズ蒸しパン | ミックス粉 牛乳 チーズ | 533 kcal 23.7 g | 617 kcal 30.0 g |
| 11 | 金 | 牛乳 オレンジ | ごはん 白身魚の西京焼き ひじきの白和え すまし汁 | カレイ ひじき 人参 こんにやく いんげん チンゲン 菜 かまぼこ わかめ | 牛乳 ペペロンチーノ | スパゲッティ キャベツ しらす干し にんにく オリーブ油 | 459 kcal 24.9 g | 468 kcal 25.7 g |
| 12 | 土 | 麦茶 マリ- ビスケット | とん丼 さつまいもの甘煮 味噌汁 | 米 豚もも 玉葱 生姜 さつまいも かぶ かぶ菜 | 牛乳 ケーキドーナッツ | | 438 kcal 17.2 g | 513 kcal 20.7 g |
| 15 | 火 | 麦茶 ヨーグルト (白桃) | ごはん 豆腐の中華煮 大根炒めサラダ 味噌汁 | 豆腐 豚もも 人参 キャベツ チンゲン菜 舞茸 ごま油 片栗粉 切り干し大根 しらす干し ごま油 青のり さつまいも ねぎ | 牛乳 ホットドック | コッペパン ウィンナー キャベツ ケチャップ | 455 kcal 19.0 g | 553 kcal 22.9 g |
| 16 | 水 | 牛乳 オレンジ | ごはん 豚肉と野菜の味噌煮 鉄骨サラダ すまし汁 | 豚もも 里芋 大根 人参 ひじき しらす干し 人参 きゅうり 切り干し大 根 豆腐 ねぎ えのき | 牛乳 クラッカーサンド 柿 | クラッカー いちごジャム クリームチーズ | 507 kcal 20.9 g | 524 kcal 21.0 g |
| 17 | 木 | 牛乳 バナナ | さつまいもごはん 竹輪の磯辺揚げ 五目豆 味噌汁 | 米 さつまいも ごま 竹輪 薄力粉 片栗粉 青のり 油 大豆 人参 れんこん こんにやく 昆布 かぶ しめじ | 牛乳 マカロニきなこ | マカロニ きな粉 | 519 kcal 20.2 g | 526 kcal 20.0 g |